МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ

Род Мартин

ПСИХОЛОГИЯ ЮМОРА



ПИТЕР®

В уникальном пособии известного психолога Рода Мартина все сведения о юморе собраны в единое целое. Автор подчеркивает интеграцию данных о юморе в психологию из различных дисциплин: антропологии, биологии, лингвистики, социологии.

Особое внимание уделено природе юмора, а также существенной роли юмора в жизни человека. Эффектно представлено использование юмора в психотерапии, педагогике, бизнесе.

Издание адресовано психологам, психотерапевтам, педагогам, социологам и студентам вузовских факультетов соответствующих профилей.



ISBN 978-5-91180-839-6

9 785911 808396

Заказ книг:

197198, Санкт-Петербург, а/я 619
тел.: (812) 703-73-74, postbook@piter.com

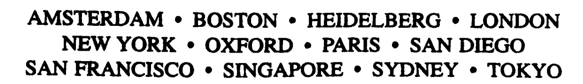
61093, Харьков-93, а/я 9130
тел.: (057) 758-41-45, 751-10-02, piter@kharkov.piter.com

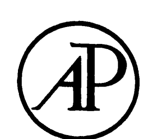
МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ

The Psychology of Humor: An Integrative Approach

ROD A. MARTIN
Department of Psychology
University of Western Ontario
London, Ontario, Canada N6A 5C2







Род Мартин

ПСИХОЛОГИЯ ЮМОРА

Перевод с английского под редакцией
доктора психологических наук
профессора Л. В. Куликова



Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск
Киев · Харьков · Минск
2009

ББК 88.352.2
УДК 159.942
М29

Род Мартин
М29 Психология юмора / Пер. с англ. под ред. Л. В. Куликова. — СПб.: Питер, 2009. — 480 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»).

ISBN 978-5-91180-839-6

В уникальной книге известного психолога Рода Мартина все сведения о юморе собраны в единое целое. Автор подчеркивает интеграцию данных о юморе в психологию из различных дисциплин: антропологии, биологии, лингвистики, социологии. Особое внимание уделено природе юмора, а также существенной роли юмора в жизни человека. Эффектно представлено использование юмора в психотерапии, педагогике, бизнесе.

Издание адресовано психологам, психотерапевтам, педагогам, философам, социологам и студентам вузовских факультетов соответствующих профилей.

ББК 88.352.2
УДК 159.942

ISBN 978-0-12-372564-6 (англ.)
ISBN 978-5-91180-839-6

Оглавление

Предисловие к русскому изданию

После слов любви и признательности, наверное, наиболее желанны те слова, которые заставляют смеяться. В жизни немало смешного, мы тянемся к веселым людям, много раз вспоминаем ситуации, в которых доводилось смеяться. Естественно предположить, что юмор привлекал внимание многих психологов. Тем не менее юмор очень редко выступал предметом научного исследования. Возможно, из-за того, что многое в юморе представлялось очевидным и простым, но возможно, из-за того, что на первых же шагах изучения становилась понятной его кажущаяся простота. В большинстве книг по психологии общения и межличностного взаимодействия о юморе нет ни слова. Если нечто смешно, значит, несерьезно; такому умозаключению свойственна односторонность и ограниченность. Юмор — большая сила, могущая быть и конструктивной, целительной, и разрушительной.

В чем трудность изучения юмора? В многообразии его связей с различными сторонами поведения, чувствования, всей жизни личности. Юмор выполняет многие функции, может резко менять развитие ситуаций, он своеобразный у каждого человека, поскольку является существенной составляющей всей его индивидуальности.

Юмор — и игра, и способ психологического воздействия, и форма коммуникации. Как способ коммуникации он имеет место в разнообразных повседневных ситуациях. Он может снижать риск возникновения напряжения в отношениях. От сообщений, переданных в юмористической манере, отказаться легче, чем от высказываний в серьезной форме. Из-за присущей юмору неоднозначности его используют в различных целях, в том числе и в противоположных. Он может использоваться, чтобы сближать людей или исключать их из группы, нарушать социальные нормы или обеспечивать их соблюдение, доминировать над людьми, манипулировать ими. Юмор можно использовать, чтобы устранять конфликты в отношениях или избегать разрешения проблем, выражать чувства расположения или порочить репутацию человека.

Чувство юмора считается желательной характеристикой друга или партнера для романтических отношений. Однако оно может как позитивно, так и негативно влиять на удовлетворенность отношениями и их стабильность — в зависимости от того, как юмор используется в этих отношениях.

Юмор выступает механизмом регулирования эмоций. Он может вызывать усиление положительных чувств (удовлетворение, раскрепощение, благополучие...), вести к ослаблению отрицательных чувств, таких как тревога, напряжение, подавленность, гнев. Но если юмор используется, чтобы временно усилить положительные эмоции и избавиться от стресса, демонстрируя свое превосходство за счет сар-

казма, поддразнивания или других типов агрессивного юмора, то в долгосрочном плане это ведет к трудностям, конфликтам в межличностных отношениях и отчуждению от других. Когда же человек заискивает перед другими, унижается или избегает конструктивного рассмотрения причин конфликта, — это вызывает временное ощущение благополучия, но ухудшает психическое состояние и настроение в долгосрочной перспективе.

Здоровое чувство юмора — важный компонент психологической устойчивости, психического здоровья. Хорошо адаптированные люди с удовлетворяющими их межличностными отношениями склонны использовать юмор такими способами, которые улучшают здоровье и сближают их с другими. Они могут дружески шутить, чтобы укрепить оптимистическую точку зрения на трудную ситуацию или выразить чувство привязанности, позицию в споре. Хуже адаптированные люди, агрессивные, враждебные, уязвимые для отрицательных эмоций, склонны использовать юмор, чтобы выражать агрессию и цинизм, манипулировать другими, унижать их или управлять ими. Люди с низкой самооценкой могут использовать юмор, чтобы заискивать или скрывать свои истинные чувства. Юмор полезен для здоровья — как для физического, так и для психического. Он все более широко используется в психотерапии, но и в этой сфере его эффекты неоднозначны. С одной стороны, юмор, используемый с сочувствием, заботой и искренностью, помогает установлению терапевтических отношений и подкрепляет самопознание клиента, его самопонимание и изменение. С другой стороны, юмор можно использовать неуместно или чрезмерно, для удовлетворения собственных потребностей психотерапевта за счет клиента, отвлекая от терапевтического процесса и препятствуя ему.

Представленные в книге доказательства дают основание рассматривать чувство юмора, а также способность эффективно и уместно использовать юмор как составляющую социальной компетентности. Психотерапевты должны развивать и оттачивать его в процессе обучения, как и другие клинические навыки. Уместное использование юмора преподавателями в классе повышает положительную оценку преподавателя и эффективность усвоения материала студентами. Разумное использование юмора создает атмосферу непосредственности в классе и почву для сокращения психологической дистанции между преподавателями и студентами. Информация, представляемая в юмористической форме, запоминается лучше, чем информация, представленная серьезным образом, если это происходит в одном и том же контексте. Однако лучшее усвоение такого материала происходит за счет снижения усвоения неюмористической информации. Следовательно, преподаватели должны проявлять осторожность, используя юмор понемногу и связывая его с ключевыми понятиями, а не с второстепенной информацией.

Разнообразные функции юмор выполняет на рабочем месте. Например, он может выступать в форме игры, полезной для снятия напряжения и получения большего удовольствия от работы. Юмор используется для передачи многих сообщений и достижения различных целей: для уменьшения различий в служебном положении или для их закрепления, выражения согласия или несогласия, облегчения сотрудничества или сопротивления, включения одних сотрудников в груп-

пу или исключения из нее других, повышения сплоченности и укрепления отношений или подрыва авторитета и положения. Уничижительный юмор на работе может принимать форму преследования: сексуального и расового (неуместные остроты, поддразнивание, шутки сексуального или расового характера). Грубое подшучивание и розыгрыши могут не только создавать стрессовую обстановку, но и вызывать срывы в работе, порождать опасные ситуации, приносящие материальный ущерб.

Если рассматривать юмор как социальный навык, становится закономерным вопрос о том, могут ли люди развить у себя чувство юмора и научиться использовать его оптимальным способом. На сегодняшний день знаний, которые позволяли бы точно описать необходимую для этого технологию, недостаточно. Необходимы исследования с применением ряда тренинговых методов: ролевых игр, упражнений по развитию креативности и др. Р. Мартин полагает, что необходимо провести подобные исследования, прежде чем мы сможем рекомендовать использование юмора и смеха для улучшения психического здоровья.

Данная тема в психологии юмора остается открытой. Вряд ли это случайно, поскольку данные, необходимые для ее раскрытия, не могут быть получены без участия энтузиастов, готовых к длительной и кропотливой работе над собой, имеющих глубочайшую заинтересованность в том, чтобы построить гармоничные отношения с окружающими людьми, создать такие отношения, которые преображали бы и творца юмора, и тех счастливцев, которым он подарен.

Еще один аспект, ждущий своих исследователей, — «исполнительское мастерство» человека, заставляющего людей улыбаться и смеяться. «Консервированные шутки» (забавные истории) могут быть ничуть не менее приятными, чем шутки, рожденные в секунды общения. У одних людей юмористическое ви́дение и слышание развито больше, у других — меньше. Чем первые от вторых отличаются в остальном и что именно дает им в их жизни повышенная юмористическая чувствительность и игра на эмоциях другого человека? Это изучено крайне мало, но необходимо для самых разных целей.

С большой точностью и широким охватом Р. Мартин систематизирует работы широкого круга авторов, проводивших эксперименты, искавших связи между параметрами психических феноменов, факторы, обусловливающие то или иное воздействие юмора. Пожалуй, эту книгу можно считать этапной для психологии юмора. Она подводит итог исследований, проводившихся в соответствии с устоявшейся методологией экспериментального, корреляционного и факторного исследования, использования аппаратурных методов для выявления взаимосвязей психических феноменов с организмическими процессами. Этот методологический базис дал многое, но не позволил подойти ближе к очень интересной области юмора — спонтанному юмору, рождающемуся здесь и сейчас и оказывающему мощное влияние на межличностные отношения. Такой юмор метко отражает многие слои смысла отношений между людьми, впечатление о том, с кем имеешь дело, восхищение или раздражение, вызванное поступком другого человека. С традиционной схемой исследования — строгим делением переменных на независимые и контролируемые, требованиями к тому, что можно и что нельзя отнести к зафиксированному результату, — не удастся получить прорыв в познании приро-

ды спонтанного юмора. Вероятно, необходимо перенесение акцента на самонаблюдение, поиск новых подходов к фиксации его результатов и сочетание самонаблюдения с возможностями современных информационных технологий.

Беря в руки книгу, в названии которой есть слово «юмор», ожидаешь, что, читая ее, не раз посмеешься или хотя бы улыбнешься. Автор быстро убеждает читателя, что смех и юмор — большая многоликая сила. А к большой силе не следует относиться легкомысленно. В начале чтения ловишь себя на мысли, что автор «пересушил» материал. Неужели трудно было добавить анекдотов, пересказать побольше смешных историй, баек? Должна же быть форма ближе к содержанию. Но вскоре понимаешь, что и для этой темы в научном издании не должно быть исключений. Вероятно, не все прочтут эту книгу от корки до корки, но очень многие с интересом и пользой постараются вникнуть в содержание хотя бы нескольких глав. Книга хорошо структурирована, поэтому интересующую тему читатель сможет найти легко.

Леонид Куликов,
доктор психологических наук,
профессор кафедры социальной психологии
Санкт-Петербургского государственного университета

Мире, которая заставляет меня смеяться

Введение

Понимание природы юмора — это проблема в психологии. Юмор, комедия и смех — важные и притягательные аспекты поведения. Следовательно, они привлекают внимание с самых разных точек зрения. Использование многообразной информации на эту тему в полном объеме сделало бы написание данной книги невозможным. Исследования, посвященные чувству юмора, проводили в самое разное время и в самых разных местах. Даже если сосредоточиться только на психологии, пришлось бы изучить все смежные области, затрагивающие юмор. Необходимо было бы включить не только эмпирические исследования, но и научные и литературные работы. Род Мартин не только собрал воедино весь материал, но и сделал его легко читаемым. Если воспользоваться высказыванием Джеймса Эйджи, он «натянул носки на осьминога».

Книга «Психология юмора» может возглавить серию книг, посвященных этому вопросу. Любой философ, описывавший человеческую природу, обсуждал тему смеха и по меньшей мере вскользь упоминал юмор. Бергсон и Фрейд в начале прошлого века сосредоточились на смехе и смогли предложить проверяемую, хотя и не проверенную, гипотезу. Психологи середины XX в. включали чувство юмора в оценку личности. Чапман и Фут, а также Гольдштейн и Макги заложили фундамент для исследований юмора в 1970-х и 1980-х гг. Отдельные главы в упомянутых выше книгах рассказывают об идеях, но они практически ничего не говорят о взаимодействии или непосредственной коммуникации. Даже сейчас, при наличии ежегодно проводимых конференций и журнала, выходящего раз в квартал, разногласия превалируют над обменом мнениями и сотрудничеством. И здесь опять раздается одинокий голос Мартина, который предлагает обзор этой области исследований и интегрирует ее. Через 100 лет у нас появятся кое-какие ответы на вопросы, которые поднимают описанные теории. Можно оценить неконгруэнтность—удивление, агрессию—превосходство, напряжение—облегчение и т. д. Можно исследовать эти моменты перекрывания и согласия, а также конфликты между ними, и понять, какие прогнозы были самыми точными.

В прошлом веке спектр распространения юмора расширялся. Самые доступные (и наименее критичные) точки распространения юмора — газеты, журналы, радио, телевидение и Интернет. Можно посетовать, что увеличение количества сопровождалось ухудшением качества. Однако увеличение количества ведет к увеличению разнообразия, так что лучшее впереди! Юмор стал важной характеристикой общества и человечества в целом. На страницах этой книги оценивается нынешнее состояние наших знаний по этому вопросу. Здесь же можно увидеть направление будущих исследований и понимания.

Говорят, что жизнь без искусства была бы бессмысленной. Возможно, она была бы слишком глубокомысленной без юмора. Здесь приводится тщательное описание и оценка хорошего, плохого и игривого поведения, которое является типичной и важной составляющей нашей жизни.

Питер Деркс,
почетный профессор в отставке,
колледж Уильяма и Мэри

Предисловие

Юмор сопровождает все типы социальных взаимодействий. Большинство из нас в течение дня много раз смеется над чем-то забавным. Хотя юмор — это форма игры, он выполняет множество «серьезных» социальных, когнитивных и эмоциональных функций. Вопросы о юморе и смехе затрагивают все области психологии. Однако, как ни удивительно, но, несмотря на очевидную важность для человеческого поведения, юмор и связанные с ним темы (смех, ирония и веселье) редко упоминаются в научных психологических и прочих трудах. Количество работ на эту тему постоянно и существенно растет, однако у большинства психологов нет систематических знаний по данному вопросу.

Основная цель предлагаемой вашему вниманию книги заключается в том, чтобы дать связный обзор теории и экспериментальных открытий во всех областях психологии юмора; каждой отрасли этой дисциплины (когнитивной, социальной и биологической психологии, психологии личности, эволюционной и клинической психологии и т. д.) будет посвящена одна глава книги. В какой-то мере эта книга задумана как учебник по психологии юмора для студентов старших курсов. Хотя курс психологии юмора отсутствует в учебном расписании подавляющего большинства кафедр психологии, я надеюсь, что эта книга заставит преподавателей задуматься над тем, чтобы включить данный курс в список преподаваемых предметов. Курс на основе предлагаемой книги должен быть организован в соответствии с различными областями психологии, причем на изучение каждой главы нужно отвести одну-две недели. Исходя из моего опыта, этот курс всегда пользуется популярностью и является прекрасной возможностью продемонстрировать студентам, как можно подойти к интригующему, приятному и касающемуся всех аспекту поведения с точки зрения различных областей психологии, что дает всестороннее и глубокое понимание темы.

Я попытался сделать свою книгу полезным справочником как для студентов, так и для более опытных ученых, которые могут захотеть провести собственные исследования в описываемой области. Поэтому в каждой главе я перечислил интересные вопросы, на которые пока нет ответа; новые гипотезы, возникшие на основании новейших разработок в разных областях психологии, и перспективные методы исследования, которые можно использовать для нахождения ответов на эти вопросы. Несомненно, исследователи увидят иные способы применить концепции из собственных областей исследования к пониманию юмора. Я включил в книгу также большой список литературы для тех, кто захочет более детально изучить первоисточники. Надеюсь, что эта книга поспособствует возникновению новых интересных идей и будет стимулировать читателей углубиться в эту область исследований.

Я надеюсь, что помимо студентов и академических психологов книга будет полезна ученым из других областей науки, которые хотят узнать, как психологи исследуют юмор. В нескольких главах я коснулся вклада со стороны других дисциплин — антропологии, биологии, компьютерных наук, лингвистики и социологии, — которые расширяют исследования психологов. Наконец, книга рассчитана и на практиков в сфере здравоохранения (врачей, медсестер, специалистов по гигиене труда и физиотерапевтов), консультирования, социальной работы, образования и бизнеса, которых может заинтересовать потенциальное применение юмора в их областях деятельности. Поэтому я не исходил из того, что читатели должны иметь хорошую психологическую подготовку. Для тех, кто не так уж хорошо знаком с этой наукой, я попытался дать достаточно информации, чтобы они смогли разобраться в теориях, методах и открытиях. Таким образом, я пытался сделать книгу доступной для достаточно широкой аудитории. Надеюсь, читатели простят меня, если им покажется, что я пытаюсь объять необъятное.

Благодарности

Этот труд не был бы написан без помощи множества людей. Мой интерес к академическим исследованиям юмора возник благодаря моему преподавателю из Университета Ватерлоо Гербу Лефкурту, пытливый ум которого и энтузиазм в науке вдохновляли меня и были моей ролевой моделью на всем протяжении моей карьеры. На протяжении многих лет я обсуждал свои идеи относительно юмора с моим коллегой из Университета Западного Онтарио Ником Куипером, с которым мы сотрудничали в нескольких проектах, и моими хорошими друзьями из Международного общества исследований юмора: Питером Дерксом, Уилли Рачем и Свеном Свебаком. Я также глубоко признателен другим своим коллегам: Эрику Бресслеру, Джею Бринкеру, Лорне Кэмпбелл, Гуохай Чен, Кэти Дэнс, Дэвиду Дузуа, Полу Фрюэну, Шаху Казарьяну, Пааво Керккинену, Джоан Олинджер, Тони Вернону и Линне Зарбатани. Я очень многое узнал от своих студентов, чье любопытство и свежие идеи служили для меня постоянным источником вдохновения. Среди тех, кто работал вместе со мной над исследованиями юмора, я должен упомянуть Джеймса Доббина, Патрицию Дорис, Гвен Датризак, Жанетт Грей, Тима Хиллсона, Мелиссу Джохари, Дженни Уорд, Келли Вейра и Джереми Юпа.

Я также хотел бы поблагодарить тех, кто читал черновые варианты моей книги: Альберта Катца, Мартина Кавальерса, Ника Куипера, Пола Льюиса, Джима Олсона и Уилли Рача. Я в неоплатном долгу перед Питером Дерксом, который прочитал каждую главу и дал на нее отзыв. Его подбадривание и энтузиазм по поводу данного проекта помогли мне продолжать работу над ним. Однако я беру на себя ответственность за все ошибки и промахи. Я благодарен за поддержку и ободрение моим хорошим друзьям: Эу Бихарри, Рэю Карди, Джорджу Вандершаафу и Джону Цинканну. Мне посчастливилось иметь дружную и заботливую семью, и мне постоянно помогала любовь моих дочерей Рэйчел (а также ее мужа Эндрю и их дочерей Каролины и Кристины) и Джулии (и ее мужа Бена), а также моего сына Бена. Наконец (и это самое главное), я не могу выразить словами всю глубину своей благодарности моей жене Мире, чьи постоянная любовь и прекрасное чувство юмора поддерживали меня — ей я и посвящаю свою книгу.

ГЛАВА 1

Введение в психологию юмора

Мы все знаем, что значит чувствовать юмор. Кто-то шутит, рассказывает о забавном случае из своей жизни, делает остроумный комментарий или случайную оговорку, и мы внезапно поражаемся тому, насколько это смешно. В зависимости от того, насколько забавным мы воспринимаем стимул, он может вызвать у нас улыбку, хихиканье или взрыв конвульсивного смеха. Наша реакция сопровождается приятным чувством эмоционального благополучия и радости. Большинство из нас много раз испытывают подобного рода переживания в течение обычного дня.

Поскольку юмор — это всем знакомая, приятная и веселая форма поведения, многие люди могут думать, что они уже понимают его и не нуждаются в психологических исследованиях для его объяснения. Однако эмпирические исследования юмора преподносят много интересных сюрпризов. Хотя, по существу, юмор — это тип умственной игры, предполагающей беспечное, несерьезное отношение к мыслям и событиям, он выполняет множество «серьезных» социальных, эмоциональных и когнитивных функций, и это делает его приятной и важной темой научного исследования.

Тема юмора поднимает множество интригующих вопросов, касающихся всех областей психологии. Какие психические процессы участвуют в понимании шутки или в восприятии чего-то смешного? Как юмор обрабатывается в мозге и как это влияет на организм человека? Что такое смех и почему мы смеемся в ответ на проявления юмора? Почему юмор настолько приятен? Какую роль юмор играет в наших взаимодействиях с другими людьми? Что такое чувство юмора и как оно развивается у детей? Действительно ли хорошее чувство юмора полезно для психического и физического здоровья?

Как очевидно из этих и других связанных с ними вопросов, юмор затрагивает все отрасли академической психологии (*Martin*, 2000). Исследователи в области когнитивной психологии могут интересоваться психическими процессами, участвующими в восприятии, понимании, оценке и генерации юмора. Межличностными функциями юмора в диадических взаимодействиях и групповой динамике занимается социальная психология. Специалисты в области психологии развития могут сосредоточиться на том, как юмор и смех развиваются в младенчестве, в детстве и в течение всей жизни. Исследователи психологии личности могли бы изучать индивидуальные различия в чувстве юмора и их связь с другими чертами и формами поведения. Биологическая психология может пролить свет на физиоло-

гические основания смеха и на те области мозга, которые обеспечивают понимание и оценку юмора. Роль юмора в психическом и физическом здоровье, а также его потенциальные приложения в психотерапии, образовании и на работе представляют интерес для прикладных отраслей психологии, таких как клиническая, педагогическая и организационная психология, а также психология здоровья. Таким образом, представители каждой отрасли этой дисциплины потенциально могут внести интересный вклад в изучение юмора. Несомненно, полное понимание психологии юмора требует объединения результатов исследований из всех этих областей.

Несмотря на очевидную важность юмора в различных областях человеческой жизни и его связь со всеми отраслями психологии, в психологии до сих пор уделялось удивительно мало внимания этой теме. Исследования юмора обычно редко упоминаются, если вообще упоминаются, во вводных курсах психологии или научных работах. Тем не менее за прошедшие годы постоянно накапливались исследования на эту тему, что позволило получить массу новой информации. Таким образом, основная цель этой книги — представить студентам и ученым-психологам, а также теоретикам и практикам из других областей обзор современной научной литературы по психологии юмора и указать им интересные направления дальнейших исследований в этой интереснейшей области.

В начале этой главы я приведу обзор доказательств универсальности и эволюционного происхождения юмора и смеха у людей. Затем будет исследован вопрос о том, что такое юмор: мы обсудим четыре существенных элемента юмора и связь каждого из них с интегративной психологией юмора. Далее последуют обзор различных форм юмора, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни, и анализ психологических функций юмора и смеха. Затем мы рассмотрим исторический обзор понятия юмора и увидим, насколько впечатляюще в течение столетий изменялись популярные концепции и взгляды на юмор и смех. Наконец, будет приведено обсуждение психологического подхода к изучению юмора и представлен краткий обзор остальных частей этой книги.

Универсальность юмора и смеха

Юмор и смех — универсальный аспект человеческой жизни, присутствующий во всех культурах и свойственный буквально каждому человеку во всем мире (*Apte*, 1985; *Lefcourt*, 2001). Смех — характерный, стереотипный паттерн вокализации, который легко узнаваем и весьма заметен (*Provine & Yong*, 1991). Хотя в различных культурах есть свои собственные нормы, касающиеся подходящих тем для юмора и типов ситуаций, в которых смех считают уместным, звучание смеха неразличимо во всех культурах. С точки зрения возрастного развития смех — одна из первых форм социальной вокализации (после плача) у младенцев (*McGhee*, 1979). Младенцы начинают смеяться в ответ на действия других людей приблизительно в возрасте четырех месяцев, и случаи геластической (т. е. вызывающей смех) эпилепсии у новорожденных указывают на то, что мозговые механизмы смеха уже присутствуют при рождении (*Sher & Brown*, 1976). Доказательством врожденного характера смеха также служит тот факт, что даже дети с врожден-

ной глухотой и слепотой, как сообщают, адекватно смеялись, никогда ранее не воспринимая смех других (*Provine*, 2000). Действительно, есть свидетельства наличия у людей специализированных мозговых контуров, отвечающих за юмор и смех, которые были выявлены исследователями с помощью сканирования мозга. Таким образом, способность наслаждаться юмором и выражать его через смех, по-видимому, является важной частью человеческой сущности.

Однако интересно отметить, что люди — не единственные животные, способные смеяться. Специалисты по приматам довольно подробно изучили форму смеха у молодых шимпанзе, которая впервые была описана Чарльзом Дарвином (*Darwin*, 1872). Подобного рода смех также наблюдался у других человекообразных обезьян, включая карликовых шимпанзе, орангутанов и горилл (*Preuschoft & van Hooff*, 1997; *van Hooff & Preuschoft*, 2003). Смех обезьян описан как отрывистая, гортанная, свистящая вокализация, которая сопровождается расслабленным открытым ртом или «игровым лицом» и издается во время веселой возни между животными, такой как борьба, щекотание и преследование (рис. 1). Хотя этот смех звучит несколько иначе, чем человеческий, он также весьма узнаваемый, встречается в таких же социальных контекстах, что и смех младенцев и маленьких детей. Действительно, есть веские основания полагать, что смех человека и шимпанзе имеет одно и то же эволюционное происхождение и многие функции смеха у них совпадают.

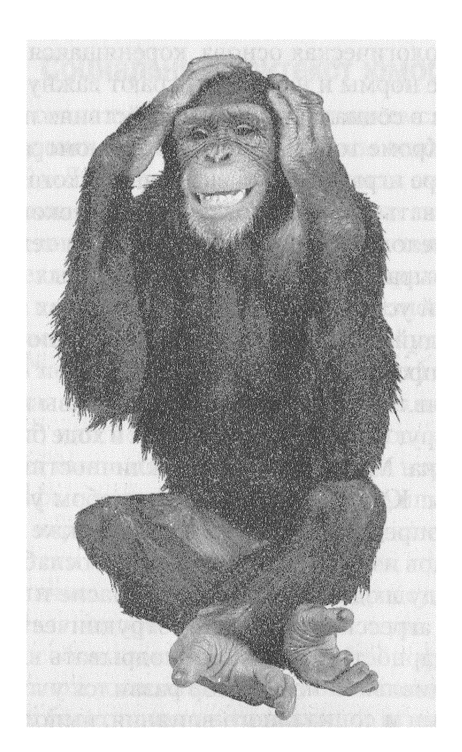


Рис. 1. Шимпанзе гримасничает. Характерное «игровое лицо» (открытый рот, верхние зубы закрыты, нижние зубы открыты) в сочетании с отрывистым смехом. © Getty Images/PhotoDisc

Есть доказательства, что помимо смеха приматы демонстрируют даже элементарное чувство юмора. Было замечено, что шимпанзе и гориллы, которых учили общаться при помощи языка жестов, общались игривыми способами, очень напоминающими юмор, например применяя игру слов, шуточные оскорбления и несоответствующее использование понятий (*Gamble*, 2001). Интересно, что это юмористическое использование лингвистических знаков иногда также сопровождается смехом и «игровым лицом», указывая на близкую связь между юмором, игрой и смехом даже у обезьян.

Все эти доказательства указывают на то, что юмор и смех у людей — продукт естественного отбора (*Gervais & Wilson*, 2005). Смех, по-видимому, берет начало в социальной игре и происходит от игровых сигналов приматов. Специалисты по теории эволюции считают его частью невербальной системы «жест — крик», которая имеет длинную эволюционную историю, предшествуя развитию языка (*Burling*, 1993). С развитием интеллектуальных и лингвистических способностей люди приспособили вызывающие смех игровые действия своих предков-приматов к интеллектуальной игре со словами и идеями, которую мы теперь называем юмором (*Caron*, 2002). Таким образом, хотя взрослые люди обычно не преследуют и не щекочут друг друга в ходе игривой возни, они при помощи юмора участвуют в обычной социальной игре. Эволюционные истоки юмора и смеха указывают на то, что они, вероятно, выполняют важные социально-эмоциональные функции, которые внесли вклад в выживание человека как вида.

Хотя у юмора есть биологическая основа, коренящаяся в наших генах, также очевидно, что культурные нормы и научение играют важную роль в определении того, как он используется в социальных взаимодействиях и какие темы считаются уместными для него. Кроме того, хотя все формы юмора, по-видимому, берут начало в базовой структуре игры, сложность человеческого языка и воображения позволяет нам генерировать юмор в практически бесконечном разнообразии форм. Когда развились человеческий язык, культура и технология, мы создали новые способы и стили выражения юмора от спонтанных шуток в межличностном общении до традиций устных рассказов, театральных комедий и юмористической литературы, комедийных фильмов, радио- и телепостановок, а также шуток и мультфильмов, распространяемых по Интернету.

Кроме того что юмор является формой веселой забавы и развлечения, он также выполняет широкий круг социальных функций в ходе биологического и культурного развития человека. Многие из этих межличностных функций противоречивы и парадоксальны. Юмор может быть способом усиления социального единства между лицами определенного круга, но он также может быть способом исключения индивидуумов из группы. Он может как ослаблять, так и укреплять статусные различия между людьми, выражать согласие и коммуникабельность, но также и разногласия и агрессию, облегчать сотрудничество, а также сопротивление и укреплять солидарность и связи или подрывать власть и статус. Таким образом, возникнув в социальной игре, юмор развился у людей как универсальный способ коммуникации и социального влияния, выполняющий разнообразные функции.

Что такое юмор?

«Оксфордский словарь английского языка» так определяет юмор: «Это такое качество действия, речи или литературного произведения, которое вызывает веселье; причуда, шутка, курьез, комизм, забава». Далее в словарной статье говорится, что юмор — это также «способность воспринимать смешное или забавное или выражать это в речи, а также в письменной или другой форме; шутливый образ или трактовка объекта» (*Simpson & Weiner*, 1989). Из этих определений очевидно, что юмор — это широкое понятие, которое относится ко всем словам и действиям людей, воспринимающимся как забавные и обычно вызывающие смех у других, а также к психическим процессам, которые участвуют в генерации и восприятии такого забавного стимула, и к эмоциональной реакции, связанной с получением удовольствия от него.

С психологической точки зрения процесс юмора может быть разделен на четыре основных компонента.

1. Социальный контекст.
2. Когнитивно-перцептивный процесс.
3. Эмоциональная реакция.
4. Вокально-поведенческое выражение смеха.

Социальный контекст юмора

Юмор — по существу социальное явление. Мы смеемся и шутим намного чаще, когда находимся с другими людьми, чем когда мы одни (*Martin & Kuiper*, 1999; *Provine & Fischer*, 1989). Люди действительно иногда смеются в одиночестве, например когда смотрят комедию по телевизору, читают юмористические книги или вспоминают забавный личный опыт. Однако эти случаи смеха обычно могут рассматриваться как «псевдосоциальные» по своему характеру, потому что человек все равно реагирует на поведение персонажей телевизионной программы или книги или вновь переживает в памяти случай, в котором участвовали другие люди.

Юмор может иметь место (и часто так и происходит) буквально в любой ситуации общения. Комичная ситуация может возникнуть между супругами, которые прожили вместе 50 лет, или между незнакомыми людьми, ждущими автобуса на остановке. Юмор может иметь место во время беседы в группе близких друзей, сидящих за столиком в кафе, или во взаимодействиях группы деловых людей, участвующих в официальных переговорах. Он может использоваться ораторами, такими как политические деятели или религиозные лидеры, при обращении к большим аудиториям, или при личном общении, или через средства массовой информации.

Социальный контекст юмора — это контекст игры. Действительно, юмор по существу является способом взаимодействия людей в форме игры. Как я уже отметил, исследования смеха у шимпанзе и других человекообразных обезьян указывают на то, что смех берет начало в социальной игре (*van Hooff & Preuschoft*, 2003). У людей способность генерировать юмор, чтобы развлечь друг друга и вызвать смех, по-видимому, развивается как способ обеспечить нас расширенными

возможностями для игры. Игра, вероятнее всего, выполняет важные социальные, эмоциональные и когнитивные функции (*Bateson*, 2005). Действительно, все млекопитающие в подростковом возрасте играют, но в отличие от большинства других животных люди продолжают играть в течение всей жизни, что выражается прежде всего в юморе.

Когда люди участвуют в игре, они несерьезно относятся к тому, что они говорят или делают, и они выполняют эти действия ради них самих — для забавы — вместо того, чтобы иметь в виду более важную цель. Психолог Майкл Аптер (*Apter*, 1991) называет игривое настроение, связанное с юмором, ***паратетическим*** состоянием, которое он отличает от более серьезного, целенаправленного ***телического*** состояния (от греч. *telos* — цель). По мнению Аптера, в течение обычного дня мы много раз переключаемся между серьезным и игривым состояниями сознания. Юмористический, игривый способ деятельности может иметь место в течение кратких моментов или длительных периодов времени. На деловой встрече, например, кто-то может сделать юмористический остроумный комментарий, который рассмешит группу и заставит ее ненадолго войти в игривое ***паратетическое*** состояние сознания, перед тем как вернуться в более серьезное телическое состояние беседы. В более непринужденной обстановке, когда люди чувствуют себя расслабленными и свободными, они могут рассказывать веселые и смешные истории и обмениваться шутками в течение нескольких часов подряд.

Когнитивно-перцептивные процессы в юморе

Наряду с проявлениями в социальном контексте юмор характеризуется специфическими видами когнитивных процессов (или — видами когниций). Чтобы генерировать юмор, человек должен мысленно обработать информацию, поступающую из окружающей среды или из памяти, играя мыслями, словами или действуя творческим способом и таким образом производя остроумное высказывание или смешное невербальное действие, которое воспринимается другими как забавное. При восприятии юмора мы получаем информацию (то, что кто-то говорит или делает или что мы читаем) через наши глаза и уши, понимаем смысл этой информации и оцениваем ее как несерьезную, игривую и юмористическую.

Каковы характеристики стимула, которые заставляют нас воспринимать его забавным? Как мы увидим в следующих двух главах, этот вопрос был темой большого количества научных споров и исследований в течение многих столетий (см. также *Roeckelein*, 2002). Однако большинство исследователей соглашалось с тем, что юмор предполагает мысль, образ, текст или случай, в некотором смысле нелепый, странный, необычный, неожиданный, удивительный или неординарный. Кроме того, должен присутствовать некоторый аспект, который заставляет нас оценивать стимул как несерьезный или несущественный, по крайней мере на мгновение вводя нас в игривое состояние сознания. Таким образом, сущность юмора, по-видимому, заключается в несоответствии, неожиданности и игривости, что специалисты по теории эволюции Мэтью Джервэйс и Дэйвид Уилсон (*Gervais & Wilson*, 2005) называют «несерьезным социальным несоответствием». Эта совокупность когнитивных элементов, по-видимому, характеризует все формы юмора, включая шутки, поддразнивание и остроумное подшучивание, ненамеренные разновидности юмо-

ра, такие как забавные оговорки или падение, поскользнувшись на банановой кожуре, вызывающая смех игра «ку-ку» с ребенком, веселая возня детей и даже юмор шимпанзе и горилл (*Wyer & Collins*, 1992).

Артур Кестлер (*Koestler*, 1964) придумал термин «бисоциация», чтобы обозначать психический процесс, участвующий в восприятии юмористического несоответствия. По мнению Кестлера, бисоциация имеет место, когда ситуация, случай или идея одновременно воспринимаются с точки зрения двух логичных, но обычно несвязанных и даже несовместимых критериев. Таким образом, отдельное событие, «так сказать, вибрирует одновременно на двух различных длинах волны». Простой пример — игра слов, при которой два различных значения слова или фразы используются одновременно. По Кестлеру, этот процесс лежит в основе всех типов юмора.

Майкл Аптер (*Apter*, 1982) использовал понятие «синергия», чтобы описать когнитивный процесс, в котором два несовместимых образа или концепции одного и того же объекта одновременно удерживаются в сознании. По мнению Аптера, в игривом парателическом состоянии синергия доставляет удовольствие, вызывая приятное чувство колебания мыслей между двумя несовместимыми интерпретациями понятия. Таким образом, при юморе мы шутливо манипулируем мыслями и действиями так, чтобы они одновременно воспринимались противоположными способами, например как реальные и нереальные, важные и незначительные, угрожающие и безопасные. Как мы увидим в дальнейших главах, большое количество теоретических дискуссий и исследований в психологии юмора сосредоточены на детальном изучении когнитивных процессов, лежащих в основе восприятия и оценки юмора.

Эмоциональные аспекты юмора

Мы реагируем на юмор не только интеллектуально. Восприятие юмора также неизменно вызывает приятную эмоциональную реакцию, по крайней мере до некоторой степени. Психологические исследования показали, что предъявление юмористических стимулов вызывает усиление положительных эмоций и повышение настроения (*Szabo*, 2003). Эмоциональный характер юмора также ясно демонстрируется недавними исследованиями с применением сканирования мозга, показывающими, что предъявление юмористических мультфильмов активизирует известную схему подкрепления в лимбической системе мозга (*Mobbs et al.*, 2003). Чем более забавным считают участники конкретный мультфильм, тем сильнее активизируются эти части мозга. Из другого исследования мы знаем, что те же самые мозговые схемы лежат в основе радостных эмоциональных состояний, связанных с разнообразной приятной деятельностью, включая еду, прослушивание приятной музыки, сексуальную активность и даже употребление изменяющих настроение препаратов. Это объясняет, почему юмор настолько приятен и почему люди идут на все, чтобы испытывать его как можно чаще: всякий раз, когда мы смеемся над чем-то забавным, мы испытываем эмоциональный подъем, который основан на биохимических процессах мозга.

Следовательно, можно утверждать, что юмор — это, по существу, эмоция, которую вызывают конкретные типы когнитивных процессов, обсужденные в предыдущем подразделе. Подобно другим эмоциям, таким как радость, ревность или

страх, которые возникают в ответ на определенные типы оценок социального и физического окружения (*Lazarus*, 1991), юмор также предполагает эмоциональную реакцию, которую вызывает конкретный набор оценок, а именно восприятие события или ситуации как нелепо-смешных или забавных. С юмором связана всем знакомая приятная эмоция — специфическое чувство благополучия, которую описывают такими понятиями, как «забава», «радость», «веселье», «жизнерадостность» и «развлечение». Она тесно связана со счастьем и содержит элемент ликования и чувства непобедимости, ощущение душевного подъема, которое английский философ XVII в. Томас Гоббс назвал «внезапным триумфом».

Хотя это чувство знакомо каждому, как ни странно, ученые до сих пор не договорились о едином специальном термине для обозначения этой эмоции. У исследователей есть определенные термины, чтобы обозначать такие эмоции, как радость, любовь, страх, тревога, подавленность и т. д., но нет никакого общего названия для эмоции, вызываемой юмором. Это объясняется тем, что она так близка к смеху, что теоретики и исследователи до недавнего времени были склонны сосредоточивать внимание на смехе как более очевидном поведении, а не на эмоции, которая лежит в его основе. Некоторые исследователи использовали выражения «понимание юмора» (например, *Weisfeld*, 1993) или «приятное изумление» (например, *Shiota et al.*, 2004), чтобы обозначить эту эмоцию, но эти термины, по-видимому, слишком когнитивные и полностью не отражают ее эмоциональный характер. Психолог Уиллиболд Рач (*Ruch*, 1993) предложил понятие «приятное возбуждение» как специальный термин для этой эмоции. В то время как приятное возбуждение в обычном значении содержит ощущение волнения в дополнение к веселости, Рач предположил, что использование этого термина перенесет акцент с компонента волнения на эмоциональное качество жизнерадостности, развлечения и забавности. Однако этот термин, по-видимому, не пользуется популярностью у исследователей, которые, вероятно, с трудом отделяют подразумеваемое волнение.

Для обозначения этой эмоции нам нужен термин, который непосредственно связан с эмоцией, а также с юмором и смехом, но не является их синонимом и который может иметь различную интенсивность. На мой взгляд, слово «радость» очень хорошо подходит для этой цели. «Оксфордский словарь английского языка» определяет радость как «приятное чувство... веселье, счастье; веселое настроение, проявляющееся в шутках и смехе; веселость» (*Simpson & Weiner*, 1989). По-видимому, это именно то значение, которое нам требуется. Некоторые исследователи использовали слово «радость» для обозначения улыбки и смеха, но улыбка и смех являются мимическим и вокальным выражением этой эмоции, а не самой эмоцией, и поэтому должны называться иначе. Итак, в данной книге я буду называть эту эмоцию радостью.

Таким образом, радость — это особая эмоция, вызываемая восприятием юмора. Подобно другим эмоциям (например, счастью, любви, печали, страху), у радости могут быть различные степени интенсивности: от умеренной веселости до очень высокого уровня веселья (*Ruch*, 1993). Подобно другим эмоциям, радость также имеет как физиологические, так и эмпирические компоненты. Наряду с характерными субъективными чувствами удовольствия, развлечения и жизнерадостности эта эмоция сопровождается целым рядом биохимических изменений в мозге, вегетативной нервной системе и эндокринной системе, касающихся таких веществ, как

медиаторы, гормоны, опиоиды и нейропептиды (*Panksepp*, 1993). Этот нейрохимический коктейль влияет на многие части организма, включая сердечно-сосудистую, скелетно-мышечную, пищеварительную и иммунную системы (*Fry*, 1994). Биологические компоненты эмоции радости послужили основой для сделанных в последние годы заявлений о потенциальной пользе юмора и смеха для здоровья. Однако точный характер физиологических изменений, сопровождающих радость, еще не вполне понятен и необходимы дополнительные исследования, прежде чем мы с уверенностью сможем сказать, приносят ли юмор и смех существенную пользу здоровью (*Martin*, 2001, 2002).

Многие ученые до недавно времени не могли признать главным образом эмоциональную природу юмора. В прошлом большинство теоретиков и исследователей рассматривали его прежде всего как когнитивный процесс, а не эмоциональный. Велось много философских споров, и исследователи прилагали огромные усилия в попытке определить точные когнитивно-перцептивные элементы, которые необходимы и достаточны для юмора, при этом не вполне осознавался тот факт, что когнитивные оценки вызывают эмоции. Исследователи, которые изучают депрессию или тревогу, могли тратить все свое время на обсуждение определенных типов событий и когнитивных оценок, которые вызывают эти настроения, не обращая внимания на их эмоциональный характер. Хотя было получено много данных о когнитивных аспектах юмора (и в этой области предстоит еще многое сделать), но лишь недавно начались исследования эмоционального компонента юмора и появились соответствующие теории. Недавние научные усилия на пересечении социальной и биологической психологии обещают дать новые интересные результаты в этой области.

Смех как выражение эмоции радости

Подобно другим эмоциям, радостное удовольствие, сопровождающее юмор, также имеет экспрессивный компонент, а именно смех и улыбку. На низких уровнях интенсивности эта эмоция выражается слабой улыбкой, которая превращается в более широкую усмешку, а затем слышимое хихиканье и смех по мере увеличения интенсивности эмоции. При очень высокой интенсивности радость выражается громким хохотом, часто сопровождающимся покраснением лица, а также такими движениями тела, как наклон головы назад, раскачивание тела, хлопки себя по бедрам и т. д. Таким образом, смех — по существу, способ выразить или сообщить другим тот факт, что человек испытывает эмоцию радости, так же как сдвинутые брови, нахмуренность, пронзительный крик и сжатые кулаки передают эмоцию гнева. Следовательно, смех — это, по сути, социальное поведение: если бы не было общения с другими людьми, то мы не нуждались бы в смехе. Конечно, именно поэтому он такой громкий, поэтому включает такой характерный и легко узнаваемый набор звуков, редко проявляющийся, когда человек находится в одиночестве.

Как мы уже видели, смех шимпанзе и других человекообразных обезьян обычно сопровождается характерным выражением лица: демонстрацией расслабленного открытого рта или «игровым лицом», что также отмечается у других приматов и проявляется во время игры. Многие теоретики предположили, что основная

функция смеха у людей, а также у человекообразных обезьян состоит в том, чтобы сигнализировать другим, что человек играет, а не ведет себя серьезно (например, *van Hooff*, 1972). Когда шимпанзе игриво борются и преследуют друг друга, для них важно иметь возможность сообщить друг другу, что они просто веселятся и не намереваются всерьез причинять вред друг другу. У людей смех также может быть сигналом дружелюбия и игривых намерений, указывая, что человек находится в несерьезном настроении. Смех, сопровождающий дружественное поддразнивание, например, сигнализирует о том, что к кажущимся оскорбительными словам нельзя относиться серьезно.

Недавно исследователи предположили, что цель смеха — не просто сообщать о том, что человек находится в игривом состоянии, а также вызывать это состояние у других (*Owren & Bachorowski*, 2003; *Russell, Bachorowski, & Fernandez-Dols*, 2003). Согласно этой точке зрения, специфические звуки смеха оказывают прямое влияние на слушателя, вызывая положительное эмоциональное возбуждение, отражающее эмоциональное состояние смеющегося и, возможно, активизирующее определенные специализированные структуры мозга (*Gervais & Wilson*, 2005; *Provine*, 2000). Таким образом, смех может выполнять важную биосоциальную функцию соединения положительных эмоций членов группы, помогать координировать их действия. Это могло бы объяснить, почему смех настолько заразителен: когда мы слышим, как кто-то смеется, почти невозможно не чувствовать веселье и тоже не начать смеяться. Еще одна потенциальная социальная функция смеха — побуждать других вести себя определенным способом (*Shiota et al.*, 2004). Например, смех может быть способом положительного подкрепления желаемого поведения других («смеяться с кем-то»), а также мощной формой наказания, направленного на нежелательное поведение («смеяться над кем-то»).

Итак, психологический процесс, связанный с юмором, включает социальный контекст, процесс когнитивной оценки, состоящий в восприятии забавной несовместимости, эмоциональную реакцию радости и вокально-поведенческое выражение смеха. Неврологические исследования указывают на то, что эти различные компоненты процесса юмора включают различные, но связанные между собой области мозга (*Wild et al.*, 2003). Слово «юмор» часто используется в узком смысле для обозначения когнитивно-перцептивного компонента — психических процессов, которые участвуют в создании или восприятии чего-либо смешного или забавного. Я также иногда буду использовать это слово в узком смысле, поскольку, очевидно, не существует другого слова для обозначения этого когнитивного процесса. Тем не менее важно помнить, что в более широком смысле юмор относится ко всем четырем компонентам, и все они должны быть исследованы в интегративной психологии юмора.

Различные формы юмора

Мы видели, что юмор — это, по существу, эмоциональная реакция радости в социальном контексте, которая вызвана восприятием забавной несовместимости и выражается через улыбку и смех. Хотя эти основные элементы обычно присутствуют во всех примерах юмора, диапазон социальных ситуаций и событий, которые могут

вызывать реакцию юмора, удивительно разнообразен. В течение обычного дня мы сталкиваемся со многими формами юмора, выражаемого различными средствами и с различными целями. Отчасти этот юмор поступает к нам через средства массовой информации. Ведущие программ на радио часто шутят и делают остроумные комментарии; телевидение постоянно держит нас на юмористической диете в форме комедий положений, шоу с комичными ситуациями, выступлений эстрадных артистов-сатириков, политической сатиры и юмористических рекламных объявлений; мы также сталкиваемся с юмором в газетных комиксах и мультфильмах, кинокомедиях и юмористических книгах. Юмор также часто используется политическими деятелями, религиозными лидерами, пропагандистами и преподавателями в речах, проповедях и выступлениях.

Однако по большей части юмор и смех, с которым мы сталкиваемся в повседневной жизни, возникают спонтанно в ходе наших обычных отношений с другими людьми (*Martin & Kuiper*, 1999). Этот вид межличностного юмора имеет место почти в каждом типе неофициальных и официальных взаимодействий, включая беседы между влюбленными, близкими друзьями, студентами, коллегами, деловыми партнерами, продавцами и покупателями, врачами и пациентами, преподавателями и студентами и даже совершенно незнакомыми людьми, стоящими в очереди в банке.

Люди различаются между собой по степени шутливости в повседневных взаимодействиях с другими. Большинству из нас так нравится положительная эмоция радости, что мы высоко ценим людей, которые особенно хорошо умеют нас рассмешить. Про этих людей мы говорим, что у них «хорошее чувство юмора», и обычно все хотят видеть их в качестве друзей и партнеров в романтических отношениях. У некоторых людей настолько развита способность веселить других и вызывать смех, что они становятся профессиональными юмористами, пополняя ряды писателей-юмористов, мультипликаторов, эстрадных артистов-сатириков, авторов комедий и актеров. Миллиарды долларов, ежегодно расходуемых на различные формы юмора, еще раз подтверждают высокую ценность эмоционального удовольствия, связанного с юмором.

Юмор, имеющий место в повседневных социальных взаимодействиях, можно разделить на три категории.

1. Заранее заготовленные юмористические анекдоты, которые люди запоминают и рассказывают друг другу.
2. Спонтанный юмор в разговоре, который преднамеренно используется людьми в ходе социальных взаимодействий и может быть вербальным или невербальным.
3. Случайный или ненамеренный юмор.

Шутки

Во время обычных бесед некоторые люди любят развлекать других, рассказывая шутки, которые представляют собой короткие забавные истории, заканчивающиеся в кульминационном пункте. Их также иногда называют «консервированными шутками», чтобы отличать от непринужденных шуток и остроумных тонких

замечаний, к которым также можно применять слова «шутка» и «шуточный». Вот пример такого рода шутки (из *Long & Graesser*, 1988):

> Человек идет к психиатру, который дает ему батарею тестов. Затем он объявляет пациенту результаты: «К сожалению, я должен сказать вам, что вы безнадежно сумасшедший». «Черт, – с негодованием говорит клиент, – я хотел бы услышать еще одно мнение». «Ну, – говорит врач, – вы к тому же уродливы».

Эта шутка состоит из положения и кульминационного пункта. Положение, которое включает все, кроме последнего предложения, создает у слушателя специфический набор ожиданий относительно того, как следует интерпретировать ситуацию. Кульминационный пункт внезапно изменяет смысл неожиданным и веселым способом, таким образом создавая впечатление смешного несоответствия, которое необходимо для комичности. В кульминационном пункте этой шутки имеет место игра на значении фразы «еще одно мнение», смещающая акцент с серьезных, профессиональных отношений между пациентом и врачом на абсурдную ситуацию, в которой один человек оскорбляет другого. История эта очевидно шуточная и несерьезная, предполагающая, что все это должно восприниматься как шутка. Однако обратите внимание, что в этой шутке также есть агрессивный элемент («Вы к тому же уродливы»). Как мы увидим, есть много споров о том, до какой степени агрессия является существенным аспектом всех шуток (и, возможно, даже всего юмора).

В повседневных разговорах шутки обычно предваряются вербальными или невербальными репликами (например, «Ты слышал анекдот про... ») или соответствует определенному формату (например, «Один человек зашел в бар... »), которые указывают слушателям, что история будет юмористической и ожидается, что слушатели будут смеяться (*Cashion, Cody, & Erickson*, 1986). Хотя шутники обычно стараются, чтобы их шутки были связаны с темой беседы, шутка — это свободная от контекста и отдельная единица юмора, который несет в себе всю информацию, необходимую для того, чтобы быть понятной и приятной. Следовательно, ее можно рассказывать в контексте различных разговоров (*Long & Graesser*, 1988). Загадки — еще одна форма готового юмора, тесно связанная с шутками. Они часто включают игру слов, и их особенно любят маленькие дети (например, *Why did the cookie cry? Because his mother was a wafer so long.*).[1]

Спонтанный разговорный юмор

«Консервированные шутки» — это лишь небольшая доля юмора, с которым мы сталкиваемся в повседневных социальных взаимодействиях. В исследовании дневников, в котором мы просили взрослых людей в течение трех дней отмечать каждый раз, когда они смеялись, я и мой коллега Николя Куипер обнаружили, что лишь приблизительно в 11% случаев люди смеялись в ответ на шутки. Другие

---

[1] Игра слов. Слово *cookie* переводится как «печенье» либо как «парень». А *wafer* («вафля») звучит так же, как *away for* («отсутствовала в течение»). В результате эти предложения на слух можно понять по-разному: «Почему печенье плакало? Потому что его мать так долго была вафлей» и «Почему этот парень плакал? Потому что его матери долго не было дома». — *Примеч. перев.*

17% смеха были вызваны средствами массовой информации, а в 72% случаев смех возникал спонтанно во время социальных взаимодействий или в ответ на веселые комментарии, которые делали люди, или на рассказы о забавных случаях, произошедших с ними (*Martin & Kuiper*, 1999). Этот вид спонтанного разговорного юмора зависит от контекста в большей степени, чем шутки, и поэтому он часто не так забавен при пересказе впоследствии («Вам нужно было это видеть»). В таком разговорном юморе невербальные сигналы, указывающие на юмористические намерения, такие как подмигивание или особенная интонация, часто более неоднозначны, чем при шутках, поэтому слушатель нередко не вполне уверен, говорит ли человек в шутку или всерьез.

Спонтанный разговорный юмор принимает различные формы, и для их описания есть много слов (например, «шутка», «насмешка», «острота», «хохма»). Нил Норрик (*Norrick*, 2003), лингвист, изучавший юмор в повседневных разговорах, предположил, что помимо «консервированных шуток» разговорный юмор можно классифицировать на:

1) анекдоты (забавные истории о себе или ком-то еще);
2) игру слов (каламбуры, остроумные ответы или колкости с игрой на значении слов);
3) иронию (утверждение, в котором буквальное значение отличается от подразумеваемого).

Более подробная система классификации спонтанного разговорного юмора (который они называют остроумием) была разработана психологами Деброй Лонг и Артуром Грассером (*Long & Graesser*, 1988). Чтобы получить широкую выборку типов юмора, встречающегося в непринужденных беседах, эти авторы записали множество эпизодов телевизионных ток-шоу (например, «Сегодня вечером») и затем проанализировали различные типы юмора, имевшего место во взаимодействиях между ведущими и их гостями. Смех аудитории использовался как индикатор юмора. На основе проведенного исследования эти авторы выделили следующие 11 категорий, которые различаются между целями или способами применения юмора.

1. *Ирония* — говорящий высказывает утверждение, в котором буквальное значение противоположно подразумеваемому (например, говоря: «Какой замечательный день!», когда погода холодная и ненастная).
2. *Сатира* — агрессивный юмор, высмеивающий социальные институты или социальную политику.
3. *Сарказм* — агрессивный юмор, который направлен на индивидуума, а не на учреждение (например, на светском обеде одна благородная дама упрекнула Уинстона Черчилля: «Сэр, вы пьяны». «Да, — ответил Черчилль, — а вы уродливы. Но завтра я буду трезвым, а вы и завтра все равно останетесь уродливой»).
4. *Преувеличение и преуменьшение* — изменение значения сказанного другим человеком путем повторения того же самого, но с другим смысловым акцентом. (Например, гость спрашивает ведущего Джонни Карсона, который был женат несколько раз: «Вы вообще были женаты?» Второй гость говорит: «Он вообще не был не женат!»).

5. *Самоирония* — юмористические замечания, направленные на себя как объект юмора. Это можно делать, чтобы продемонстрировать свою скромность, избавить слушателя от смущения или снискать его расположение.
6. *Поддразнивание* — юмористические замечания по поводу внешнего вида или недостатков слушателя. В отличие от сарказма здесь нет цели всерьез оскорбить или обидеть.
7. *Ответы на риторические вопросы* — поскольку риторические вопросы задают, не ожидая ответа, когда мы отвечаем на такой вопрос, это нарушает ожидания и удивляет человека, который задал этот вопрос. Поэтому ответ может восприниматься как забавный, и обычно цель состоит в том, чтобы просто развлечь собеседника.
8. *Умные ответы на серьезные высказывания* — умные, неуместные или бессмысленные ответы на утверждение или вопрос, который подразумевался как серьезный. Высказывание преднамеренно неверно истолковывается так, чтобы говорящий отвечал на значение, иное чем подразумеваемое.
9. *Двусмысленность* — утверждение или слово, преднамеренно неверно воспринятое или истолкованное, чтобы появился двойной смысл, который часто носит сексуальный характер.
10. *Трансформация устойчивых выражений* — превращение известных высказываний, клише или пословиц в новые утверждения. (Например, лысый человек жалуется: *Hair today, gone tomorrow.*[1])
11. *Игра слов* — юмористическое использование слова, при котором появляется второе значение, обычно основанное на одинаковом звучании слов с разным значением.

Хотя эти категории не исключают друг друга и могут быть другие формы спонтанных шуток, которые имеют место в непринужденной беседе, но не наблюдаются в телевизионных ток-шоу (*Wyer & Collins*, 1992), этот список является полезной отправной точкой для размышлений о различных способах выражения юмора. Нил Норрик (*Norrick*, 1984) также обсуждал то, что он назвал стандартными разговорными шутками, — юмористические высказывания или выражения, которые периодически используются в беседе (например, *bring that up again and we'll vote on it*[2] в ответ на чью-либо отрыжку). Помимо этих вербальных форм юмора в социальных взаимодействиях люди также часто преднамеренно шутят невербальными средствами, такими как смешное выражение лица, необычная походка, жесты или манеры.

---

[1] Игра слов. *Hair* («волосы») звучит так же, как *here* («здесь», «в этой жизни»). В результате это предложение на слух можно понять по-разному: «Сегодня волосы есть, а завтра они исчезли» и «Сегодня на этом свете, а завтра уже нет». — *Примеч. перев.*

[2] Игра слов. *Bring up* можно перевести как «поднимать вопрос» или «стошнить». В результате это предложение можно понять как «Рыгните снова, а мы проголосуем за это» и «Поставьте этот вопрос снова, а мы проголосуем за него». — *Примеч. перев.*

Непреднамеренный юмор

В дополнение к тому, что говорят и делают люди во время социальных взаимодействий с целью развеселить других, во многих случаях радость и смех также являются результатом высказываний или действий, которые не подразумевались как смешные (*Wyer & Collins*, 1992). Английские преподаватели литературы Оллин Нильсен и Дон Нильсен (*Nilsen & Nilsen*, 2000) назвали их «случайным юмором» и выделили две формы этого юмора — физическую и лингвистическую. Случайный физический юмор включает незначительные неудачи и оплошности, например когда человек поскользнулся на банановой кожуре или пролил напиток на рубашку. Такого рода события смешны, когда они происходят в необычной и нелепой манере и когда человек, с которым они происходят, не получает серьезных травм и не слишком смущен. Этот тип юмора также лежит в основе фарса и эксцентрической комедии.

Случайный лингвистический юмор является результатом неправильного написания, неправильного произношения, ошибок в логике и таких оплошностей, как оговорки по Фрейду, неправильное употребление слов и случайная перестановка звуков. Этот тип неумышленного юмора имеет место, например, в газетных заголовках, в которых двусмысленность создает альтернативный юмористический смысл. (Например, *Prostitutes appeal to pope; Dr. Ruth talks about sex with newspaper editors*[1].) Случайная перестановка звуков — ошибка речи, в которой начальные звуки двух или более слов переставлены, непреднамеренно создавая новое юмористическое значение. В английском языке эти ошибки называются «спунеризмами» в честь жившего в XIX в. британского священника Уильяма Спунера, который часто делал такие ошибки в своих проповедях и речах. (Например, предлагая тост в честь королевы Виктории, он сказал: *Three cheers for our queer old dean* («За здоровье нашего старого гомосексуального декана» вместо «За здоровье нашей дорогой королевы»).)

Таким образом, юмор — это распространенный тип социального взаимодействия, который принимает различные формы. Для психологов особенно интересны разговорные виды юмора, включая шутки, остроты и спонтанный юмор. Однако до последнего времени большинство психологических исследований юмора в значительной степени были сосредоточены на шутках и мультфильмах (которые по существу являются визуальными шутками) и вообще не касались других типов юмора. Это в значительной степени объясняется самодостаточным и независимым от контекста характером шуток и мультфильмов, который очень облегчает их перенос в лабораторные условия. За эти годы было проведено очень много исследований, в которых участникам (обычно находящимся в лаборатории) предъявляли различные типы шуток и мультфильмов в разнообразных экспериментальных условиях и просили оценить, насколько они смешные. Таким образом, в исследованиях юмора шутки и мультфильмы долго служили аналогом *Т*-образных лабиринтов или бессмыслен-

[1] Игра слов. «Проститутки обращаются к Папе Римскому» и «Папе Римскому нравятся проститутки», «Доктор Рут беседует о сексе с редакторами газет» и «Доктор Рут рассказывает о том, как она занималась сексом с редакторами газет». — *Примеч. перев.*

ных слогов в других областях, обеспечивая экспериментаторов независимой переменной, которая может помочь контролировать исходные данные при изучении этого довольно неясного понятия.

Однако юмор в такого рода исследованиях отделен от своего естественного социального контекста, и хотя эти методы позволили ученым сделать много интересных открытий, для изучения форм и функций юмора, для социальных взаимодействий они не так полезны. По сравнению с изучением реакций испытуемых на шутки в лаборатории намного труднее исследовать непосредственные формы юмора, которые имеют место в повседневных беседах и зависят от социального контекста. Для такого рода исследований ученые, возможно, должны выйти из лабораторий и изучать юмор, когда он спонтанно проявляется в естественных условиях, или по крайней мере предлагать парам или группам людей взаимодействовать друг с другом в лаборатории.

Шутки не только находились в центре внимания большинства исследований, но также служили моделью юмора во многих теориях, которые были сосредоточены прежде всего на когнитивных процессах, лежащих в основе понимания этих типов юмора. Поскольку понимание шуток может несколько отличаться от когнитивных процессов, участвующих в других формах юмора, эти теории часто были непригодны для объяснения всех типов юмора. В последнее время исследователи начинают разрабатывать теории, которые объясняют другие виды юмора, встречающиеся в социальных взаимодействиях наряду с шутками (например, *Wyer & Collins*, 1992). Эти теории часто включают эмоциональные и социальные аспекты юмора, а также когнитивные элементы.

Психологические функции юмора

Хотя, по существу, юмор — это форма социальной игры, позволяющей нам веселиться и получать эмоциональное удовольствие от забавных несоответствий, он выполняет ряд важных и «серьезных» психологических функций, которые, вероятно, внесли большой вклад в выживание человека как вида. Некоторые из преимуществ юмора обусловлены связанными с ним положительными эмоциями, и многие из них, вероятно, уже присутствовали в вызывающей смех веселой возне («протоюморе») наших древних человекоподобных предков еще до появления речи. Другие функции, по-видимому, добавлялись в ходе процесса, известного как кооптация (*Gervais & Wilson*, 2005). Когда у людей развились когнитивные и лингвистические способности, сложные паттерны группового взаимодействия и способность делать выводы о намерениях и психических состояниях других, юмор и смех, берущие начало в веселой возне животных, стали использоваться для новых целей, связанных с социальной коммуникацией и влиянием, снятием напряжения и совладанием с неприятностями.

Психологические функции юмора можно разделить на три категории.

1. Когнитивные и социальные выгоды положительной эмоции радости.
2. Использование юмора для социальной коммуникации и влияния.
3. Снятие напряжения и совладание с неприятностями.

Когнитивные и социальные функции положительной эмоции радости

Человеческие эмоции выполняют важные адаптивные функции. Например, такие эмоции, как страх и гнев, заставляют людей сосредоточивать внимание на внешних угрозах, мобилизуют силы и побуждают предпринимать действия для устранения этих угроз (*Levenson*, 1994). Однако функции таких положительных эмоций, как радость и восторг менее очевидны, поскольку они, по-видимому, не вызывают определенных паттернов действия. В прошлом психологи были склонны прежде всего сосредоточиваться на отрицательных эмоциях, таких как подавленность, страх и враждебность, и уделяли мало внимания таким положительным эмоциям, как радость, восторг, счастье и любовь. Однако в последнее время психологи начали изучать положительные эмоции, и эти исследования начинают проливать свет на их функции.

Элис Изен (*Isen*, 2003) обобщила большое количество экспериментальных исследований, где говорилось, что у людей развиваются когнитивные способности и формы социального поведения в тот момент, когда они испытывают положительные эмоции (включая вызванную комизмом радость), по сравнению с нейтральными или отрицательными эмоциями. Например, они демонстрируют более высокую когнитивную гибкость, которая позволяет им более творчески решать проблемы, более эффективную организацию и интеграцию памяти; более эффективное мышление, планирование и суждения, а также более высокий уровень социальной ответственности и таких просоциальных форм поведения, как услужливость и великодушие (см. также *Lyubomirsky, King, & Diener*, 2005). Эксперимент, проведенный Барбарой Фредриксон и Робертом Левенсоном (*Fredrickson & Levenson*, 1998), также продемонстрировал, что стимулирование положительных эмоций, включая радость, помогает уменьшить физиологическое возбуждение, вызванное отрицательными эмоциями.

На основе полученных результатов Барбара Фредриксон (*Fredrickson*, 1998, 2001) предложила модель «расширяй и создавай», описывающую психологические функции таких положительных эмоций, как радость. В отличие от отрицательных эмоций, которые имеют тенденцию сужать фокус внимания и мотивировать человека участвовать в определенных действиях, она предположила, что положительные эмоции *расширяют* границы фокуса внимания индивидуума, позволяя более творчески решать проблемы и расширять диапазон вариантов поведенческих реакций, и также *создают* физические, интеллектуальные и социальные ресурсы, которые человек может использовать для преодоления жизненных трудностей. Она утверждала, что такие положительные эмоции, как радость, являются адаптационными механизмами, укрепляющими психическое и физическое здоровье. Недавнее исследование радости и других положительных эмоций, проведенное Фредриксон с коллегами, позволило подтвердить эти гипотезы (см. например, *Fredrickson & Branigan*, 2005; *Fredrickson et al.*, 2000).

Мишель Шиота с коллегами (*Shiota et al.*, 2004) также предположили, что положительные эмоции могут играть важную роль в регулировании межличностных отношений. Эти авторы исходили из того, что люди — это социальные животные, которым для выживания требуются близкие отношения. Они предположили, что

положительные эмоции играют важную роль в решении трех фундаментальных для межличностных отношений задач.

1. Определение потенциального партнера для отношений.
2. Установление, развитие и поддержание ключевых отношений.
3. Совместная деятельность (т. е. работа вместе с другими для достижения целей, которые не могли бы быть достигнуты в одиночку).

Они предположили, что связанная с юмором положительная эмоция радости эффективна для решения всех этих трех задач при различных типах отношений, включая романтическую связь, дружбу и отношения в группе. Например, радость, связанная с общим смехом, может помочь определить людей с общими интересами, выбрать и привлечь партнеров, вознаградить совместные усилия и укрепить межличностные связи и сплоченность группы.

Таким образом, юмор может принести важные психологические выгоды, вызывая положительное эмоциональное состояние одновременно у двух или более людей. Приятные субъективные чувства, сопровождающие это эмоциональное состояние, побуждают искать возможности для юмора и смеха, которые, в свою очередь выполняют целый ряд важных когнитивных и социальных функций. Многими из этих полезных качеств юмора, вероятно, уже отличался «протоюмор» наших предков-гоминид, что обеспечивало им эволюционное преимущество в процессе выживания.

Социальная коммуникация и влияние

Как мы видели, юмористические взаимодействия между людьми принимают самые разнообразные формы. Когда люди участвуют в юмористических контактах в повседневной жизни, они часто руководствуются определенным (возможно, неосознанным) намерением или преследуют социальную цель, выходящую за рамки простой забавы и развлечения. Даже когда люди шутят или рассказывают что-нибудь потешное, чтобы рассмешить других, они нередко также стремятся произвести впечатление на окружающих своим остроумием и привлечь к себе внимание, завоевать авторитет или получить одобрение. Социолог Майкл Малкей (*Mulkay*, 1988) предположил, что юмор можно рассматривать как способ межличностной коммуникации, который часто используется для непрямой передачи подразумеваемых сообщений и оказания влияния на других людей. Поскольку юмор предполагает игру с несоответствиями и противоречивыми идеями, а также одновременно передает различные значения, он является особенно полезной формой коммуникации в ситуациях, где более серьезный и прямой способ общения рискует быть слишком конфронтационным, потенциально смущающим или иным образом опасным.

Например, если два друга пытаются серьезно обсуждать различия во мнениях, они могут запутаться в бесконечных аргументах и контраргументах, что сопровождается усилением чувства фрустрации и раздражения. Однако, используя юмор, чтобы пошутить по поводу точек зрения друг друга, они могут создать атмосферу принятия и понимания, все же придерживаясь различных точек зрения и допуская их (*Kane, Suls, & Tedeschi*, 1977). Точно так же, если конфликт между двумя людьми нарастает до точки, в которой он угрожает их отношениям, шуточ-

ный комментарий одного из них может быть способом ослабить конфликт, предоставляя им обоим возможность не уронить достоинство. Таким образом, юмор может быть средством смягчения конфликтов и напряженности между людьми.

С другой стороны, юмор также часто используется для передачи критических или неодобрительных сообщений, которые могли бы не встретить хороший прием, если бы их передали в более серьезной манере. При дружеском поддразнивании, например, мягкое неодобрение или осуждение выражается с помощью юмора (*Keltner et al.*, 2001). Это позволяет говорящему взять назад свои слова, если они плохо восприняты, сказав: «Я просто пошутил». Действительно, поскольку каждый понимает двусмысленный характер юмора, такой отказ от своих слов обычно даже не требуется. Таким образом, юмор часто служит для людей способом не уронить свое и чужое достоинство, смягчив воздействие сообщения или «прощупав почву», чтобы увидеть, как отреагируют другие.

Некоторые из социальных функций юмора могут быть тесно связаны с агрессией, принуждением и манипуляцией. Хотя юмор — это форма игры, он не всегда просоциальный и доброжелательный, и во многих случаях юмор предполагает смех над поведением и чертами людей, которые воспринимаются как в некотором отношении необычные и поэтому нелепые. В процессе эволюции человека (большая часть которой предполагала проживание в небольших группах охотников и собирателей) юмор и смех, по-видимому, стали использоваться для укрепления групповой идентичности путем введения в группе социальных норм и исключения членов других групп, и эта функция юмора все еще очень заметна сегодня (*Alexander*, 1986).

Принимая во внимание, что использование юмора в общении для «спасения престижа» часто включает только двух человек, эти более агрессивные и даже враждебные способы использования обычно включают трех человек или группы людей: говорящий, который передает юмористическое сообщение, слушатель (слушатели), который смеется над ним, и люди, являющиеся «мишенью» юмора. Мишень, которая может физически присутствовать или не присутствовать, может быть отдельным человеком или неопределенным членом дискредитируемой группы, например конкретной гендерной, этнической или религиозной группы. Юмор может быть спонтанным юмористическим комментарием или «консервированной» этнической или сексистской шуткой. Этот тип юмора позволяет членам группы укреплять чувство групповой идентичности и общности, подчеркивая их отличие от членов другой группы. Такие агрессивные разновидности юмора часто воспринимаются людьми как чрезвычайно забавные и вызывают истинную радость и смех, даже если это происходит в ущерб другим.

Таким образом, приятную эмоцию радости, сопровождающую юмор и смех, можно испытывать за счет других людей, либо пассивно радуясь их неудачам (что называется злорадством), либо активно стремясь унизить, смутить или высмеять их некоторым способом и при этом повысить собственный статус относительно их статуса. Таким образом, юмор может включать «смех над» и «смех вместе с». Как мы увидим, многие традиционные теории постулируют, что агрессия — это, по сути, важный элемент всего юмора и смеха. Хотя большинство ученых сегодня не занимает такую крайнюю позицию, едва ли кто-то не согласится с тем, что юмор может использоваться агрессивным и даже враждебным способом.

Поскольку неприятно быть объектом насмешек и большинство людей стремится избегать этого, агрессивные формы юмора могут также использоваться как метод принуждения людей к желаемым действиям. В социальных группах юмор часто используется, чтобы навязывать групповые нормы, или высмеивать отличающиеся действия и черты людей, которые не принадлежат группе, или дразнить членов группы, когда они демонстрируют ненормативное поведение. Таким образом, в случае агрессивных типов шуток, поддразнивания, насмешек или сарказма юмор может использоваться для исключения людей из группы, усиления власти и закрепления статусных различий, подавления поведения, которое не соответствует групповым нормам, и для оказания принуждающего влияния на других.

Итак, юмор как социальная игра может использоваться для передачи разнообразных сообщений и достижения любых социальных целей, некоторые из которых могут быть одобряемыми и просоциальными, тогда как другие могут быть более агрессивными или принуждающими. Следовательно, юмор в своей основе не является ни дружественным, ни агрессивным: это средство получения эмоционального удовольствия, которое может использоваться и с благими, и с враждебными намерениями. В этом состоит парадокс юмора. Если цель состоит в том, чтобы укрепить отношения, смягчить конфликты и добиться сплоченности, юмор может быть полезен для этих целей. С другой стороны, если цель — подвергнуть остракизму, унизить, манипулировать кем-либо или поднять собственный статус за счет других, юмор также может быть полезен и для этого. В любом случае, он может вызывать искреннюю радость.

Снятие напряжения и преодоление неприятностей

Часто отмечается еще одна функция юмора — его роль в преодолении стрессов и неприятностей (*Lefcourt*, 2001; *Lefcourt & Martin*, 1986). В ходе эволюции люди, по-видимому, стали использовать игровой юмор как средство когнитивного управления многими из событий и ситуаций, которые угрожают их благополучию, превращая их в нечто несерьезное и смешное (*Dixon*, 1980). Поскольку юмор строится на рассмотрении несоответствий и различных интерпретаций, он может помочь человеку изменить свой взгляд на стрессовую ситуацию, переоценив ее с новой и менее угрожающей точки зрения. В результате этой юмористической переоценки ситуация становится менее стрессовой и более управляемой (*Kuiper, Martin, & Olinger*, 1993; *Martin et al.*, 1993).

Положительная эмоция радости, сопровождающая юмор, замещает чувство тревоги, депрессии или гнева, которое возникло бы в противном случае. Это позволяет человеку мыслить более широко и гибко и творчески решать проблемы (*Fredrickson*, 2001). Кроме того, эта положительная эмоция может приносить физиологическую пользу, ускоряя восстановление от сердечно-сосудистых последствий любых отрицательных эмоций, которые могли быть вызваны стрессом (*Fredrickson & Levenson*, 1998). Таким образом, юмор можно рассматривать как важный механизм регулирования эмоций, который может способствовать укреплению психического здоровья (*Gross & Munoz*, 1995).

Исследования выживших в таких экстремальных условиях, как концентрационные лагеря, показывают, что юмор в форме шуток по поводу угнетателей и пе-

реносимых мук часто является важным средством генерации положительных эмоций, поддержания групповой сплоченности и морального духа, сохранения ощущения своего превосходства, надежды и чувства собственного достоинства, дающих возможность выжить в казалось бы безнадежной ситуации (*Ford & Spaulding*, 1973; *Franki*, 1984; *Henman*, 2001). Менее экстремальные примеры возможностей юмора как средства победы над трудностями и преодоления ударов судьбы можно обнаружить в повседневной жизни многих людей. Юмор и смех помогают больным раком легче относиться к своей болезни и поддерживать оптимистическое настроение, шутки о смерти — это способ эмоционально дистанцироваться от мыслей о смерти. Таким образом, смеясь над абсурдностью жизни и преуменьшая угрозы, превращая их в объекты шутливой игры, юмор позволяет не поддаться давлению людей и ситуаций (и сложных, и простых), которые угрожают нашему благополучию.

Агрессивные аспекты юмора, обсуждавшиеся ранее, также играют определенную роль в этой функции совладания. Многие из угроз благополучию, с которыми сталкиваются люди, исходят от других людей. Высмеивая глупость, некомпетентность, лень или другие недостатки людей, которые фрустрируют, возмущают и раздражают их и мешают продвижению к цели, люди способны минимизировать страдания, которые могут вызывать другие, и получать некоторое удовольствие в ущерб им. Это использование агрессивного юмора при совладании может быть направлено на конкретных людей, которые создают трудности, или на неопределенных представителей более широких социальных групп или властных структур, которые воспринимаются как источники раздражения. Но, хотя такое агрессивное использование юмора с целью совладания позволяет ненадолго усилить ощущение личного благополучия, оно также может оттолкнуть других людей и неблагоприятно повлиять на ценные отношения в более долгосрочной перспективе (*Martin et al.*, 2003).

Юмор для преодоления неприятностей, как и все формы юмора, обычно используется в социальном контексте. Люди, как правило, не начинают смеяться и шутить по поводу своих проблем, когда находятся в полном одиночестве. Вместо этого при совладании юмор обычно принимает форму шуток и смеха с другими людьми либо во время неблагоприятной ситуации, либо вскоре после нее. Например, когда вечером в группе близких друзей обсуждаются события особенно напряженного дня, трудности, которые ранее казались мучительными и непомерными, могут восприниматься как комично нелепые и стать основанием для веселья и громкого смеха. Чем сильнее эмоциональное возбуждение и напряжение, вызванное стрессовыми событиями, тем впоследствии больше удовольствие и громче смех от шуток по поводу этих событий.

Эта функция юмора, связанная со снятием напряжения, за последние годы отмечалась многими теоретиками, и некоторые даже предположили, что снятие напряжения — определяющая характеристика всего юмора. Хотя это, возможно, преувеличение, все же данная точка зрения действительно отражает одну из важных функций юмора и смеха. Таким образом, по-видимому, в ходе эволюции человека юмор как когнитивная игра стал использоваться в качестве средства преодоления трудностей и невзгод, помогающего быстро восстанавливать физические и душевные силы, что способствовало выживанию и благоденствию людей.

Краткая история юмора

Сегодня слово «юмор» — это общее понятие, как правило, с позитивным, социально желательным оттенком, описывающее все слова и действия людей, которые воспринимаются как забавные и вызывают у других радость и смех. Интересно отметить, что в таком широком смысле слово «юмор» стало использоваться лишь недавно. Действительно, это понятие имеет очень интересную и сложную историю, начиная с совершенно различных значений и в течение столетий постепенно приобретая новые оттенки. Историк культуры Дэниел Викберг (*Wickberg*, 1998) провел детальный и интереснейший анализ истории этого понятия, из которого взята большая часть тех сведений, что приводятся в этой главе (см. также *Ruch*, 1998a).

Этимология слова «юмор»

Слово «юмор» произошло от латинского слова *humorem*, означающего «текучий» или «жидкий». Оно все еще сохраняет это значение в физиологии, обозначая жидкости организма, такие как стекловидное тело (*vitreous humor*) глаза. Греческий врач Гиппократ (IV в. до н. э.), считающийся основателем медицины, полагал, что хорошее здоровье зависит от правильного баланса четырех жидкостей, или «гуморов» организма, а именно крови, флегмы, черной желчи и желтой желчи. Позже греческий врач Гален (II в. н. э.), который жил в Риме, высказал мысль о том, что эти четыре жидкости обладали специфическими психологическими качествами, так что избыток любой из них у человека создавал определенный тип темперамента или характера. Преобладание крови приводит к формированию сангвинического или веселого характера, слишком много черной желчи приводит к формированию меланхоличной или депрессивной личности, и т. д.

Помимо того что соотношение этих жидкостей в организме считалось основой устойчивых черт характера, оно также стало рассматриваться как причина более изменчивых настроений. В английском языке это значение слова *humor* как устойчивой черты характера или временного настроения сегодня все еще присутствует, когда мы говорим о ком-то как о «добродушным человеке» (*good-humored*) или находящемся «в плохом настроении» (*bad humor*). Таким образом, первоначально обозначая телесную субстанцию, слово «юмор» постепенно приобрело психологические коннотации, касающиеся устойчивого темперамента и временного настроения. Однако до XVI в. оно все еще не имело никакого значения забавности и не ассоциировалось со смехом.

В английском языке слово *humor* (происходящее от французского *humeur*) продолжало развиваться. В XVI в. представление о юморе как о несбалансированном темпераменте или черте личности привело к тому, что это слово стали использовать для обозначения любого поведения, отклоняющегося от социальных норм. Таким образом, слово *humor* стало использоваться для описания странного, эксцентричного или экстравагантного человека (ср. Бена Джонсона «Все люди не в себе» (Ben Jonson's «Every Man Out of His Humour»), 1598, цит. по *Wickberg*, 1998). Поскольку такие люди часто считались смешными или служили объектами насмешек, это явилось маленьким шагом к установлению связи юмора с забавностью и смехом и введению этого понятия в сферу комизма (*Ruch*, 1998a).

В конце концов странного или экстравагантного человека, который был объектом насмешек, стали называть «юмористом», тогда как «человеком с чувством юмора» был тот, кому доставляло удовольствие подражать странностям юмориста (например, см. Корбин Моррис «Эссе об установлении истинного стандарта остроумия, юмора, шутки, сатиры и насмешки», 1744, цит. по *Wickberg*, 1998). Таким образом, юмор стал рассматриваться как талант, предполагающий наличие способности смешить других. Однако лишь в середине — конце XIX в. термин «юморист» приобрел современное значение человека, который создает продукт, называемый «юмором», чтобы развлечь других (*Wickberg*, 1998). Многие ученые считают Марка Твена одним из первых юмористов в этом современном смысле.

Изменение представлений о смехе

В то время, когда в английском языке эволюционировало значение слова «юмор», также изменялись популярные концепции смеха и смешного (*Wickberg*, 1998). До XVIII в. большинство авторов рассматривало смех почти полностью в негативных терминах. Не проводилось никаких различий между «смехом с» и «смехом над», так как весь смех считался результатом высмеивания кого-то. Большинство ссылок на смех в Библии, например, связано с насмешками, осмеянием или презрением (*Koestler*, 1964). Философская концепция смеха как, по существу, формы агрессии восходит к Аристотелю, который полагал, что смех — это всегда реакция на уродство или недостаток другого человека, хотя считал, что смех не возникает, если его объект пробуждает другие сильные эмоции, такие как жалость или гнев. Следуя традиции, существующей со времен Аристотеля, английский философ XVII в. Томас Гоббс считал, что смех основан на чувстве превосходства, или «внезапного триумфа», являющегося результатом восприятия какого-нибудь недостатка другого человека.

В течение XVIII в. в английском языке слово *ridicule* («насмешка») (от лат. *ridiculum* — шутка и *ridiculus* — смехотворный) использовалось почти так же, как мы используем сегодня слово «юмор», т. е. как родовой термин для чего-либо, вызывающего смех и радость. Однако оно имело намного более негативный и агрессивный оттенок, чем сегодня слово «юмор». Тогда как смех был пассивной реакцией, насмешка рассматривалась как активная и агрессивная, т. е. как форма нападения. Во всей Европе в то время насмешка стала популярным способом ведения споров, используемым для того, чтобы перехитрить и унизить противников, делая их смешными в глазах других. Она также превратилось в общепринятую форму искусства беседы, используемую для того, чтобы развлечь других людей. Человек, который был искусен в умении делать остроумные замечания, считался особенно желанным гостем к обеду. В это время наряду с насмешкой обычно использовались и другие слова, такие как «подшучивание» (*raillery*) и «подтрунивание» (*banter*). Хотя оба этих слова обозначают агрессивные формы остроумного ответа, используемого в беседе, подтрунивание рассматривалось как более грубый, более невежливый и низкопробный тип насмешки, тогда как подшучивание было более рафинированным и социально одобряемым.

По мере того как насмешка все более становилась социально приемлемой формой полемического искусства и желаемой частью дружеской беседы, взгляд на

смех как на выражение презрения и пренебрежения постепенно уступил место представлению о смехе как о реакции на ум и искусство игры.[1] Чувство превосходства, свойственное смеху, теперь рассматривалось как второстепенное, а интеллектуальные аспекты были поставлены над эмоциональными. Теперь смех ассоциировался с игрой ума и считался способом показать свой интеллект, удивляя новыми связями между идеями, а не выражением презрения, пренебрежения, превосходства и агрессии. К началу XIX в. на смену теории превосходства Гоббса пришли теории, в рамках которых несоответствие рассматривалось как сущность смеха. Эта теория была обобщена английским писателем начала XIX в. Уильямом Хейзлиттом, по мнению которого, «сущность смешного заключается в несоответствии» (цит. по *Wickberg*, 1998, р. 56).

Причиной этого отхода от объяснения смеха с точки зрения агрессии также послужила сентиментальность среднего класса британского общества в XVIII в., которая заставляла подчеркивать важность для воспитанных людей благожелательности, доброты, любезности и сострадания. Как отражено, например, в работах Адама Смита (например, «Теория нравственных чувств» («Theory of Moral Sentiments»)), 1759, цит. по *Wickberg*, 1998), новый набор гуманистических ценностей поставил эмоциональную чуткость выше холодной рациональной логики. В соответствии с этой общей точкой зрения социальные реформаторы начали приводить доводы в пользу более гуманной формы смеха, основанной на симпатии, а не агрессии. Это привело к потребности в новом слове для описания этой доброжелательной основы смеха, и для этой цели было взято слово «юмор». Напротив, слово «остроумие» (*wit*, от древнеанглийского *witan* — «знать») стали использовать для обозначения более агрессивных форм поведения, вызывающих смех, которые ранее описывались общим термином «насмешка» (*ridicule*). Таким образом, к началу XIX в. общие понятие «насмешка» было заменено двумя противоположными словами — «остроумие» и «юмор».

Остроумие и юмор

И остроумие, и юмор рассматривались как основанные на несовместимости и использовались, чтобы вызывать смех; но считалось, что они делали это принципиально разными способами. Различие между этими двумя понятиями сначала было проведено в теориях драматического комизма, где остроумие ассоциировалось с комизмом, основанным на интеллекте, тогда как юмор предполагал комизм, основанный на характере (*Wickberg*, 1998). Через какое-то время слово «остроумие» приобрело значение прежнего термина «насмешка» (*ridicule*), обозначающего агрессивный ум и игру слов, тогда как слово «юмор» подчеркивало симпатию и благожелательность, и рассматривалось как более позитивное и желательное основание для смеха. Понятие «остроумие» считалось интеллектуальным, саркастическим и было связано с антипатией, тогда как юмор был эмоциональным, благожелательным и ассоциировался с сочувствием.

---

[1] Искусство игры — умение заговорить партнера, отвлечь его внимание и добиться выигрыша. — *Примеч. перев.*

Эти два слова также имели различные коннотации с точки зрения социальных классов. Остроумие ассоциировалось с аристократией и высокомерием, тогда как юмор был в большей степени буржуазным, относящимся к среднему классу понятием, связанным с универсальностью и демократичностью. Остроумие также считалось более искусственным качеством, которое могло быть приобретено через обучение и практику, тогда как юмор рассматривался как более естественный и врожденный талант человека. Таким образом, все признавали, что смех мог быть или агрессивным, или доброжелательным, и современное различие между «смехом над» и «смехом с» было отражено в понятиях «остроумие» и «юмор» соответственно.

Неудивительно, что юмор стал рассматриваться как более социально желательный, чем остроумие, и многие авторы описывали его в ярких красках. Например, один писатель XIX в. описывал юмор как «сочетание смешного с элементом любви, нежности, симпатии, сердечности или привязанности» (цит. по *Wickberg*, 1998, p. 65). Связь между юмором и демократическими ценностями (в противоположность высокомерию и снобизму остроумия) сделала понятие «юмор» очень популярным в эгалитарной культуре Соединенных Штатов, особенно после Гражданской войны. В своих работах на эту тему Зигмунд Фрейд, как и большинство его современников, также проводил различие между юмором как доброжелательным и в психологическом отношении здоровым явлением и остроумием как агрессивным и имеющим сомнительную психологическую ценность (*Freud*, 1960 [1905]).

Однако в течение XX в. различие между остроумием и юмором постепенно исчезло, и слово «юмор» стало преобладать как общий термин для всего смешного. Юмор больше не представлял только один (благожелательный) способ вызвать смех, но теперь обозначал все источники смеха, включая более агрессивные формы, которые ранее описывались как остроумие. Но в то же время осталась позитивная и социально желательная коннотация слова «юмор», и поэтому весь смех стал рассматриваться как чрезвычайно доброжелательный и благосклонный. Все положительные характеристики, которые ранее были приписаны юмору как разновидности смешного, отличавшейся от остроумия, теперь рассматривались как применимые ко всему, что вызывает смех, включая более агрессивные формы, когда-то определявшиеся как остроумие. Хотя сам смех когда-то считался чрезвычайно агрессивным, к началу XX в. многие теоретики начали предполагать, что он почти всегда содержит элемент симпатии. Даже те ученые, которые все еще придерживались теории превосходства, начали рассматривать агрессивные аспекты смеха как некоторым образом смягченные симпатией или игривостью, а не по-настоящему агрессивные и злорадные (ср. *Gruner*, 1997).

Таким образом, с XVII по XX в. популярные концепции смеха претерпели поразительные трансформации, смещаясь от агрессивной антипатии, предполагаемой в теории превосходства, к нейтральности теории несоответствия, далее к представлению о том, что смех иногда может благожелательным, и к понятию о том, что симпатия является необходимым условием для смеха (*Wickberg*, 1998). Эти изменяющиеся представления также отражались в преобладающих социальных нормах. Еще в 1860-е гг. в Соединенных Штатах считалось невежливым смеяться в общественных местах. Даже в начале XX в. в некоторых сферах общественной жизни (напри-

мер, в религии, образовании и политике) юмор и смех считались неуместными. Конечно, сегодня юмор и смех не только считаются приемлемыми, но активно поощряются буквально во всех социальных условиях.

Эволюция понятия «чувство юмора»

Наряду с изменением значения слова «юмор» и отношения к смеху за последние два столетия также развивалось понятие «чувство юмора» (*Wickberg*, 1998). В XVIII в. и начале XIX в. английские философы сформулировали понятие о различных эстетических и моральных «чувствах», которые рассматривались как тонкая чувствительность или способность понимать или оценивать качество определенных вещей. Так, они говорили о чувстве красоты, чувстве чести, чувстве приличия, моральном чувстве и здравом смысле. Выражение «чувство смешного» использовалось для описания чувствительности ко всему смешному. Однако к середине XIX в. оно было заменено выражением «чувство юмора».

Хотя сначала понятие «чувство юмора» использовалось просто как описательный термин, вскоре чувство юмора стало высоко ценимым качеством, приобретя положительные коннотации, которые в тот период были связаны с юмором (в противоположность остроумию). К 1870-м гг. понятие «чувство юмора» приобрело значение очень желательного качества, которое оно имеет сегодня, и стало обозначать главное достоинство. Сказать, что у человека есть чувство юмора, означало очень положительно охарактеризовать его. Фактически чувство юмора стало одним из важнейших качеств человека. С другой стороны, сказать, что у кого-то отсутствует чувство юмора, считалось одной из худших оценок человека. Никто не хотел признавать, что у него нет чувства юмора.

В XX в. чувство юмора продолжало оставаться очень желательным качеством, но это понятие также становилось все более неясным и неопределенным. Хотя оно всегда сохраняло некоторое значение способности смешить других или получать удовольствие от веселья и смеха, оно прибрело дополнительное значение более общего набора желательных характеристик личности. Желая пояснить, что означает «иметь чувство юмора», по большей части отталкивались от того, что означает «не иметь чувства юмора». Если говорили, что у кого-то нет чувства юмора, то имели в виду, что этот человек чрезмерно серьезный, фанатичный или эгоистичный, упрямый, ярый сторонник крайних взглядов. Отсутствие чувства юмора рассматривалось как характерная особенность некоторых форм психических заболеваний (особенно шизофрении), указывающая на неуравновешенность и паранойю (*Wickberg*, 1998).

К 1930-м гг. чувство юмора рассматривалось многими психологами как важнейший компонент психического здоровья. Например, Гордон Олпорт (*Allport*, 1961) связывал чувство юмора с пониманием себя, проницательностью и терпимостью и считал его признаком зрелой или здоровой личности. Однако важно отметить, что он проводил различие между этим зрелым типом юмора, который считал весьма редким, и менее здоровым, более распространенным «чувством комичного», или смехом над нелепостью, игрой слов и ошибками других. Таким образом, обладание чувством юмора стало синонимом уравновешенности, способности адаптироваться к стрессу, умеренности, вежливости, невозмутимости и спокойствия.

В XX в. чувство юмора также приобрело социально-политические коннотации и использовалось в целях пропаганды. В Соединенных Штатах оно стало рассматриваться как характерное качество американцев, связанное с терпимостью и демократией, в отличие от людей, живущих в условиях диктатуры, как немцы при нацизме или русские во время коммунистической эры, которые, как считалось, были лишены чувства юмора. После трагических событий 11 сентября 2001 г. многие американские комментаторы выражали мнение, что террористы «Аль-Каиды» и, возможно, даже все мусульмане были лишены чувства юмора (несмотря на тот факт, что на видеозаписях Усама бен Ладен явно смеялся и шутил с товарищами).

Тогда как чрезмерная склонность к юмору в XIX в. рассматривалась как препятствие для желающих баллотироваться на какую-либо должность, к середине XX в. чувство юмора стало необходимой характеристикой политического деятеля, особенно стремящегося стать президентом. У либералов и консерваторов популярный способ дискредитации состоял в том, чтобы обвинять друг друга в отсутствии чувства юмора. У этого понятия также долго был сексистский аспект, поскольку чувство юмора рассматривалось как в значительной мере мужская характеристика. До последнего времени многие авторы допускали, что у женщин вообще нет чувства юмора (*Wickberg*, 1998).

Положительные качества, ассоциирующиеся с чувством юмора как чертой личности, в свою очередь, отразились на популярных коннотациях юмора и смеха. К концу XX в. юмор и смех рассматривались не только как чрезвычайно благожелательные формы поведения, но и как важные факторы укрепления психического и физического здоровья. Эта точка зрения стала более распространенной после публикации книги Нормана Казинса (*Cousins*, 1979), редактора известного журнала, в которой описывалось, как он предположительно вылечил себя от мучительной и изнурительной болезни с помощью искреннего смеха (и больших доз витамина C). Эта книга появилась во время растущего разочарования в традиционных западных подходах к медицине и привела к росту популярности альтернативных способов лечения или нетрадиционной медицины.

Представление о том, что юмор и смех полезны для здоровья, также поддерживалось психонейроиммунологическими исследованиями, указывающими на связь между эмоциями и иммунитетом. Оно привело к росту популярного движения «юмор и здоровье» среди многих работников здравоохранения, включая медсестер, врачей, гигиенистов, социальных работников и других. Больничные клоуны и комнаты смеха стали обычным явлением во многих клиниках, по мере того как юмор и смех все больше рассматривались как способ ускорения выздоровления пациентов, страдающих от хронической боли, рака и других заболеваний. Эти успехи в здравоохранении также привели к росту интереса к применению юмора в других областях, включая бизнес, образование и психотерапию. Хотя это движение по использованию юмора всегда рассматривалось как несколько пограничное, а не как господствующая тенденция, оно привлекло значительное внимание популярных средств массовой информации, а также профессиональных журналов к потенциальной пользе юмора и смеха.

Сегодня в нашей культуре продолжает преобладать позитивное представление о юморе и смехе. Хотя есть определенное понимание того, что юмор иногда может

быть агрессивным или неуместным, это воспринимается как отклонение; «нормальный» юмор считается благожелательным и благосклонным. Теории юмора, основанные на агрессии, как правило, не пользуются популярностью у современных исследователей юмора, и они заменены на более мягкие когнитивные теории несоответствия. Таким образом, за прошлое столетие понятие юмора приобрело общий позитивный оттенок. Оно больше не предполагает просто восприятие несоответствия, забавность, радость и смех, теперь юмор также воспринимается как очень полезный, желательный и улучшающий здоровье (анализ юмора в современном американском обществе см. *Lewis*, 2006).

Этот краткий обзор изменений социальных установок и концепций юмора и смеха за прошлые несколько столетий помогает нам рассматривать наши текущие предположения и предубеждения в более широкой исторической перспективе. Хотя юмор и смех универсальны у всех людей и, вероятно, являются продуктом естественного отбора, на способ их использования и выражения у людей в данное время и в данном месте существенно влияют культурные нормы, убеждения, установки и ценности. Сегодня большинство людей рассматривает юмор как чрезвычайно позитивный, благожелательный и приятный и его настоятельно поощряют в большинстве областей жизни. Легко предположить, что эти установки и паттерны поведения универсальны и всегда присутствовали во всех культурах. Однако не так давно смех в нашей культуре считался чрезвычайно агрессивным, злорадным и нежелательным и чрезмерная склонность к смеху не одобрялась. Существование настолько разных представлений в течение относительно краткого исторического периода указывает на то, что каждой из этих двух крайних позиций присущ элемент истины. Важно понимать, что юмор может использоваться как агрессивными, так и благожелательными способами, которые могут предполагать и «смех над», и «смех с».

Если мы хотим использовать научный подход к изучению юмора, необходимо осознавать допущения и предубеждения, которые мы сами впитали из культуры и которые могут искажать наше мышление. Мы должны пытаться подходить к изучению этой темы насколько возможно объективно, используя эмпирические методы исследования для оценки популярных убеждений, а не просто принимать их на веру. В наших теориях и исследованиях мы также должны быть внимательны, чтобы проводить различия между теми аспектами, которые универсальны для человека как вида, и теми, которые характерны для определенных культур в определенное время.

Юмор и психология

Психология часто определяется как научное исследование поведения. Понятие поведения в этом определении используется в широком смысле и охватывает все виды открытых действий, речь и социальные взаимодействия, а также менее заметные процессы, такие как мысли, чувства, установки и биологические механизмы нервной деятельности, лежащие в основе всего этого. Имея дело с таким разнородным предметом изучения, психология является довольно общей дисциплиной и делится на множество областей, исследующих конкретные аспекты поведения, включая когни-

тивный, социальный, биологический, возрастной, клинический и т. д. Как я уже отметил, юмор затрагивает все эти области. Психологи считают себя учеными, использующими эмпирический и преимущественно количественный научный подход при проверке теорий и гипотез о поведении. Психологические методы исследования включают контролируемые лабораторные эксперименты, в ходе которых исследователи воздействуют на одну переменную, чтобы наблюдать ее влияние на другие переменные, а также корреляционные подходы, при которых операционально определяют и количественно измеряют различные переменные, а также оценивают их выраженность у разных людей.

Как отметил Джон Рокелин (*Roeckelein*, 2002), одна из любопытных особенностей психологии юмора состоит в том, что, хотя на эту тему имеется значительное количество научной литературы, до сих пор она оставалась в значительной степени незамеченной в психологии. При поиске в базе данных публикаций по психологии *PsycINFO*, используя в качестве ключевых слова «юмор», «смех», «ирония» и другие тесно связанные с ними термины, я нашел ссылки на более чем 3400 рецензированных журнальных статей, опубликованных с начала 2006 г. Однако, несмотря на большое количество научной литературы по этой теме, она редко упоминается во вводных курсах по психологии или обзорах психологической литературы. Рокелин (*Roeckelein*, 2002) исследовал 136 вводных курсов по психологии, изданных между 1885 и 1996 гг. и обнаружил только три — изданные до 1930 г., — в которых хоть как-нибудь упоминался юмор или связанные с ним темы. Хотя тема юмора иногда появляется в более продвинутых учебниках, посвященных отдельным областям психологии (например, социальной, возрастной), она обычно рассматривается лишь кратко и поверхностно. Рокелин также отметил, что эта тема редко и очень кратко упоминается в научных обзорных работах, таких как «Annual Review of Psychology». В последнем двухтомном издании «Руководства по социальной психологии» (*Gilbert, Fiske, & Lindzey*, 1998), большой обзорной работе для социальных психологов, содержащей более 2000 страниц, имеется лишь одно краткое упоминание о юморе, хотя в ранних изданиях была целая глава, посвященная юмору, смеху и игре (*Berlyne*, 1969; *Flugel*, 1954).

Называют две главные причины этого общего игнорирования темы юмора в психологии. Во-первых, учитывая чрезвычайно несерьезный характер этой темы и ассоциации с весельем и радостью, некоторые исследователи, возможно, рассматривали ее как слишком фривольную и незначительную для серьезного научного исследования. Однако, как более 35 лет назад указывал Берлайн (*Berlyne*, 1969), кажущееся легкомыслие юмора — это серьезное основание для большего, а не меньшего внимания к нему, чем к другим формам поведения, адаптивные функции которых легче понять. Тот факт, что в любом обществе люди тратят много времени и энергии на юмор и смех, хотя цель этой деятельности неочевидна, является загадкой, достойной тщательного и систематического изучения.

В результате нескольких десятилетий научных поисков, прошедших со времен Берлайна, в ходе которых эта тема изучалась с различных позиций, мы получили некоторые интригующие ответы на эту загадку. Например, в рамках недавних эволюционных моделей предполагается, что юмор и смех, возможно, играли важную роль в формировании и сохранении социальных групп в ходе эволюционной исто-

рии, и поэтому имеют большое значение для понимания вербальной и невербальной коммуникации и социальной организации (*Gervais & Wilson*, 2005; *Panksepp*, 2000). Таким образом, представление о юморе как о слишком незначительном предмете для серьезного изучения становится все более и более несостоятельным.

К счастью, идея о том, что психологи должны сосредоточиваться только на «серьезных» темах, таких как психопатология и различные нарушения, по-видимому, в последние годы становится все менее популярной, что демонстрирует появление такого направления, как «позитивная психология», с ее акцентом на изучении сильных сторон и положительных эмоций человека (*Aspinwall & Staudinger*, 2003; *Seligman & Csikszentmihalyi*, 2000). Можно было бы надеяться, что в психологии преодолена ситуация 30-летней давности, когда Уолтер О'Коннелл (*O'Connell*, 1976) жаловался, что «любого, приступающего к исследованию происхождения и развития юмора, как правило, будут считать ненормальным и странным человеком, который недостаточно серьезно относится к психологии».

Вторая возможная причина для общего пренебрежения юмором, на которую указывал Диксон (*Dixon*, 1980), состоит в явной мимолетности рассматриваемого феномена. Разнообразие стимулов и ситуаций, которые вызывают радость, отсутствие точного определения данного понятия, многочисленность теорий, которые были предложены для его объяснения, и трудности при изучении его в управляемых экспериментах в лаборатории, возможно, заставили исследователей избегать его как предмета исследования.

Однако сложность и неуловимость этой темы тем более заставляет исследователей прилагать усилия и использовать все свои навыки и изобретательность для ее понимания. Кроме того, как я постараюсь показать в этой книге, совокупные усилия многих исследователей за прошлые несколько десятилетий привлекали все больше внимания к этой области, что привело к созданию нескольких довольно ограниченных теорий с доступными для опытной проверки гипотезами, а также практических и надежных научных методов для их исследования. Таким образом, хотя юмор продолжает ставить перед исследователями интересные вопросы, по-видимому, это уже не столь сложная для изучения тема.

Юмор исследуют не только в психологии, но и в ряде других дисциплин, включая антропологию, биологию, информатику, лингвистику, литературоведение и исследования культуры, неврологию, философию, религиозные исследования и социологию. Есть даже научные работы по математике юмора (*Casadonte*, 2003; *Paulos*, 1980). Международное общество изучения юмора (*International Society for Humor Studies, ISHS*) — междисциплинарная организация исследователей юмора, которая проводит ежегодные конференции и издает научный журнал «Юмор: международный журнал изучения юмора» (дополнительную информацию можно получить на сайте *ISHS* по адресу www.hnu.edu/ishs). В этой книге я вкратце опишу вклад этих дисциплин в исследования психологов.

Кроме того, юмор — это интересная тема для многих практикующих специалистов в здравоохранении (например, для врачей, медсестер, гигиенистов и физиотерапевтов), консультировании, социальной помощи, образовании и бизнесе. Ассоциация прикладного и терапевтического юмора (*Association for Applied and Therapeutic Humor, AATH*) — профессиональное общество представителей многих

из этих профессий, которые интересуются применением юмора в соответствующих областях (см. www.aath.org). Эта книга предназначена не только для психологов, но и для всех интересующихся данным вопросом представителей других научных дисциплин и профессий, которые желают ознакомиться с методами, теориями и эмпирическими результатами психологических исследований юмора.

Заключение

Итак, юмор — это универсальная человеческая активность, у большинства людей неоднократно проявляющаяся в течение обычного дня и во всех видах социальных контекстов. Есть много фактов, указывающих на то, что юмор и смех имеют эволюционное происхождение и поэтому дают адаптивные преимущества. В то же время очевидно значительное влияние культуры на способ использования юмора и ситуации, в которых считается уместным смех. С психологической точки зрения юмор — это, по сути, положительная эмоция, называемая радостью, которую в социальных контекстах обычно вызывает когнитивный процесс оценки, включающий восприятие шутливого, несерьезного несоответствия, которая на поведенческом уровне выражается соответствующей мимикой и смехом. В социальных взаимодействиях юмор приобретает много различных форм, включая «консервированные шутки», спонтанные шутки и непреднамеренные забавные высказывания и действия.

Психологические функции юмора включают когнитивные и социальные преимущества положительной эмоции радости, ее использование как способа социальной коммуникации и влияния, а также как средство снятия напряжения, управления эмоциями и совладания со стрессом. За последние два-три столетия впечатляюще изменились популярные концепции смеха; сначала он рассматривался как по существу агрессивный и отчасти социально неуместный, чтобы считаться позитивным, психологически и физически здоровым и социально желательным. Значение слова «юмор» также изменялось от сфокусированного на благожелательных и приятных источниках радости, в отличие от более агрессивных типов остроумия, до использования его в качестве общего термина для обозначения всех источников смеха. Хотя юмор выполняет важные психологические функции и имеет отношение ко всем областям психологии и на эту тему появляется все больше научной литературы, в психологии до сих пор уделяли относительно мало внимания этой теме.

В следующих двух главах будет приведен краткий обзор ранних исследований по психологии юмора, проведенных до начала 1980-х гг. Основное внимание при этом будет направлено на рассмотрение пяти главных теоретических подходов, основанных на более ранних философских концепциях юмора и смеха и оказавших особенно сильное влияние на психологические исследования в эти годы. Данное обсуждение теорий и ранних исследований послужит отправной точкой для остальных глав, в которых подробно будут изложены исследования последних двух десятилетий.

В гл. 4–8 будут рассмотрены релевантные теории, научные подходы и эмпирические результаты изучения юмора с точки зрения каждой из основных областей

психологии; отдельные главы будут посвящены когнитивной, социальной, биологической, возрастной психологии и психологии личности. Основное внимание в гл. 9 и 10 будет сосредоточено на исследованиях, в которых рассматривается значение юмора для психического и физического здоровья, в соответствии с областями клинической психологии и психологии здоровья. Наконец, в гл. 11 будут рассмотрены теории и исследования, имеющие отношение к возможному применению юмора в некоторых прикладных областях, включая психотерапию и консультирование, образование и организационную психологию. Я надеюсь, что к концу книги будет очевидно, что изучение юмора имеет отношение к каждой области психологии.

Часто отмечают, что научное исследование юмора само по себе не очень забавно и ничто не убивает шутку так, как ее изучение. Как заметил Маккомас (*McComas*, 1923), «тот, кто рассматривает смех с научной точки зрения, обнаружит, что в нем нет ничего смешного». Журналисты, освещающие ежегодные конференции Международного общества изучения юмора, нередко с удовольствием указывают на очевидную иронию ученых, с которой они представляют объемные и неостроумные научные статьи на тему юмора. Однако нет причины, по которой изучение юмора должно быть забавным, так же как исследования человеческой сексуальности не должны возбуждать, а исследования депрессии не должны наводить тоску. По моему опыту, исследователи юмора, серьезно относясь к своей научной работе, в повседневной жизни обычно склонны к юмору в той же мере, что и все остальные люди, или, возможно, даже больше.

В соответствии с давнишней традицией научных работ на тему юмора я в начале предупреждаю читателя, что вы вряд ли найдете эту книгу особенно забавной. Однако я надеюсь, что она окажется для вас интересной и информативной, а также возбудит ваше любопытство и желание более глубоко исследовать эту увлекательную тему.

ГЛАВА 2

Теории и ранние исследования (часть I): психоаналитический подход и теории превосходства

Каковы психические процессы, участвующие в понимании шутки или восприятии чего-либо забавного? Какие элементы должны присутствовать (т. е. каковы необходимые и достаточные условия) для юмора и смеха? Почему юмор настолько приятен и что нас привлекает в нем? Подобные вопросы в течение многих столетий ставили в тупик мыслителей, многочисленные теории юмора были предложены философами, психологами, лингвистами и другими теоретиками (для более детального обсуждения см. *Keith-Spiegel*, 1972; *Roeckelein*, 2002). Грейг (*Greig*, 1923) составил список 88 различных теорий, хотя он и признавал, что многие из них лишь незначительно отличаются от друг друга. В этой и следующей главах мы сосредоточимся на пяти общих теоретических подходах, которые оказали наибольшее влияние на психологические исследования юмора, а именно: на психоаналитическом подходе; подходе, основанном на превосходстве/унижении; подходе, основанном на возбуждении; подходе, основанном на несоответствии и теории переключения. Первые два будут рассмотрены в настоящей главе, а три остальных — в следующей.

Теории являются способом организации информации и научного истолкования различных явлений. Мы оцениваем теории не на основе того, истинны они или ложны, а на основе их полезности при объяснении явлений и генерации проверяемых опытным путем гипотез. Таким образом, хорошие теории имеют эвристическую ценность, указывая направления дальнейших исследований. Хорошая теория ясно определена и хорошо сформулирована. Теория должна определять условия, которые необходимы и достаточны для того, чтобы имело место данное явление. Хорошая теория также должна быть потенциально фальсифицируемой. Другими словами, на ее основе можно делать предсказания, которые, если они окажутся неверными, потребуют отказаться от этой теории или по крайней мере изменить ее.

К сожалению, большинство предложенных общих теорий юмора не удовлетворяет всем этим строгим критериям. Они часто используют довольно неясно опре-

деленные понятия, неспособны установить все необходимые и достаточные условия для юмора и не фальсифицируемы (т. е. с помощью таких теорий обычно можно найти способ объяснить любые противоречивые научные результаты). Тем не менее различные теории юмора полезны, поскольку они указывают конкретные направления исследований. Во многих отношениях различные теории похожи на шестерых слепых людей, каждый из которых ощупывал отдельную часть слона и ушел со своими собственными заключением о том, на что похож слон (*Berger*, 1995). Таким образом, каждая теория объясняет определенные аспекты или типы юмора, но не в состоянии дать общую картину. Чтобы достичь широкого понимания юмора, мы должны объединить знания из различных теорий.

Обзор теоретических проблем в этих двух главах — это также возможность кратко описать ранние психологические исследования юмора, проведенные в рамках каждой теории. В этих двух главах мы подробно сосредоточимся на исследованиях, проведенных до начала 1980-х гг., чтобы подготовить почву для обсуждения недавних исследований в последующих главах. Как мы увидим, с течением времени интерес к различным теоретическим подходах менялся, при этом каждая из теорий была особенно популярна в определенное время. Эти изменения популярности различных теорий юмора соответствуют росту и падению популярности более общих теоретических подходов, научных методологий и тем исследований, которые становятся модными и выходят из моды в истории психологии в целом.

Так, психоаналитический подход к юмору преобладал в исследованиях 1940-х и 1950-х гг. и в значительной степени исчез к 1980-м гг., что отражает общий подъем и спад интереса к психоаналитической теории в это время в психологии. В 1960-е и 1970-е гг. интерес социальных психологов к роли физиологического возбуждения и процессов когнитивной оценки в эмоциях привел к возрождению теорий юмора, базирующихся на процессах возбуждения. Популярность исследований агрессии, отмечавшаяся примерно в то же самое время, также внесла вклад в возобновление интереса к теориям превосходства, в рамках которых юмор рассматривается как форма агрессии. С ростом популярности когнитивных подходов в психологии в 1970-е гг. (когда компьютеры стали широко доступны и начали рассматриваться как модель обработки информации человеком) также среди других теорий юмора стали завоевывать популярность когнитивно-ориентированные теории несоответствия.

Сегодня, когда во всех областях психологии и смежных дисциплинах доминирует когнитивный подход, доминируют когнитивные теории юмора. Однако, как мы увидим в этой книге, сегодня многие темы традиционных теорий продолжают оставаться в центре внимания ученых. Как и в других областях современной психологии, в исследованиях юмора мы наблюдаем отход от всеобъемлющих теорий, которые пытаются объяснить все аспекты юмора, к «мини-теориям», сосредоточенным на более ограниченных аспектах (например, на поддразнивании, иронии). Исследователи сегодня также склонны использовать различные теории для разработки своих моделей и гипотез, а не оставаться приверженцами единственного традиционного теоретического подхода.

Психоаналитическая теория

Психоаналитический подход Зигмунда Фрейда к изучению юмора был наиболее влиятельной теорией в психологических исследованиях юмора в первой половине XX в., когда фрейдистская теория занимала весьма заметное место в психологии в целом. Общая теория психологии Фрейда постулировала, что каждый из нас подобен кипящему котлу противоречивых мотивов и желаний (*Freud*, 1935). Детские, незрелые и в значительной степени неосознанные сексуальные и агрессивные (либидозные) побуждения, находящиеся в Ид, ищут мгновенного удовлетворения и выражения на основе принципа удовольствия. Суперэго, которое включает требования и предписания общества, олицетворенные в интернализованных родителях, упорно сопротивляется побуждениям Ид. Эго, функционирующее на основе принципа реальности, пытается найти некоторый адаптивный компромисс между требованиями Ид, Суперэго и реального мира, используя различные более или менее адаптивные защитные механизмы. Таким образом, Эго стремится оградить себя от непреодолимой тревоги, которая является результатом действия этих противоречивых сил. В начале своей карьеры Фрейд обратил внимание на роль юмора в этой психологической драме. К теоретическим работам Фрейда о юморе относятся две публикации: книга «Остроумие и его отношение к бессознательному» («Joker and Their Relation to the Unconscious») (*Freud*, 1960 [1905]) и короткая статья, озаглавленная просто «Юмор» («Humour») (*Freud*, 1928).

Краткий обзор теории

От автора и популярного философа Герберта Спенсера (*Spencer*, 1860) Фрейд заимствовал идею о том, что цель смеха — избавиться от лишней нервной энергии. Согласно этому представлению, когда накопившаяся в нервной системе энергия больше не нужна, от нее необходимо как-то освободиться и один из способов — смех. По Фрейду, есть три различных типа или категории связанных со смехом явлений.

1. Остроумие или шутки.
2. Юмор.
3. Комизм.

Каждая из этих категорий предполагает различные механизмы, посредством которых психическая энергия сохраняется и впоследствии расходуется в форме смеха. *Шутки* (или остроумие) задействуют множество хитроумных когнитивных методов «производства шуток», таких как вытеснение, сжатие, унификация и косвенное представление. Все они служат своего рода отвлечением для Суперэго, ненадолго позволяя выразить неосознанные агрессивные и сексуальные побуждения из Ид (которые обычно подавляются) и насладиться ими. Тормозящая энергия, которая обычно требуется для подавления этих либидозных импульсов, ненадолго становится избыточной в результате шутки, и именно эта энергия высвобождается в форме смеха. Фрейд называл высвобождение либидозных (сексуальных или агрессивных) побуждений тенденциозным элементом шуток, тогда как когнитивные методы, используемые при «производстве шуток», называл нетенденциозны-

ми элементами. Таким образом, согласно Фрейду, мы наслаждаемся шутками, потому что они позволяют нам на мгновение испытать недозволенное удовольствие путем освобождения некоторых из наших примитивных сексуальных и агрессивных побуждений. Мы не чувствуем вины за это, поскольку наше Суперэго (совесть) временно отвлечено хитрой когнитивной уловкой, содержащейся в шутке, и часто мы даже не осознаем, в какой степени шутка содержит такие агрессивные и сексуальные темы.

Эти идеи можно проиллюстрировать следующей шуткой (из *McGhee*, 1979, p. 9):

Один молодой человек спросил другого: «Как тебе понравилось пребывание в лагере нудистов?». «Ну, – ответил тот, – через некоторое время все было нормально. Первые три дня были самыми трудными».

Шутка здесь предполагает когнитивное усилие, требующееся для того, чтобы обнаружить двойное значение последнего слова в шутке, которое может относиться или к тяжелым переживаниям, или к эрекции этого мужчины.[1] Первоначальная интерпретация этого слова подразумевает негативную коннотацию, но вторая показывает, что эти переживания на самом деле были сексуально возбуждающими и приятными. Согласно фрейдистской теории, эта искусная игра слов отвлекает наше внимание от того факта, что эта шутка позволила нам опосредствованно наслаждаться эротическим удовольствием этого сексуально неопытного человека («молодого человека»), который оказался в окружении обнаженных женщин. Психическая энергия, которую наша совесть обычно использует для подавления такого запрещенного удовольствия, на мгновение становится избыточной, и поэтому она высвобождается в смехе.

В качестве еще одного примера рассмотрим следующую шутку (также взята из *McGhee*, 1979):

Г-н Браун: «Это отвратительно. Я только что узнал, что уборщик занимался любовью со всеми женщинами в этом доме, кроме одной».
Его жена: «О, это, должно быть, эта высокомерная госпожа Джонсон с третьего этажа».

Здесь шутка предполагает логический вывод, по-видимому, из опрометчивого замечания жены: она сама имела сексуальную связь с уборщиком. Хотя тенденциозный элемент в этой шутке первоначально, по-видимому, снова был сексуальным, при ближайшем рассмотрении оказывается, что на самом деле слушатель получает удовольствие в большей степени от агрессии, чем от секса. Мы получаем агрессивное наслаждение, смеясь над обманутым несчастным мужем, а также над глупостью жены, которая так наивно показывает свою неверность мужу и, вероятно, скоро испытает на себе гнев мужа, вызванный ревностью. Кроме того, логические процессы, связанные с интерпретацией шутки, позволяют нам отвлечься от того факта, что мы получаем удовольствие от боли и глупости других людей, а такое занятие обычно вызывает некоторое чувство вины.

---

[1] В английском оригинале слова «пребывание» (*stay*) и «трудный» (*hard*) можно перевести как «эрекция» и «твердый» соответственно. Поэтому этот диалог можно понять так: «Тебе понравилось, как у тебя стоял в лагере нудистов?» «...Первые три дня эрекция была наиболее сильной». — *Примеч. перев.*

Итак, чтобы шутка была смешной, должны выполняться два важных требования: она должна предполагать искусное использование методов «производства шуток» и она должна позволять выразить некоторое подавляемое сексуальное или агрессивное побуждение. Любой из этих элементов может быть приятным, но ни один из них сам по себе, вероятно, не будет считаться действительно забавным.

Хотя Фрейд полагал, что большинство шуток включает это высвобождение сексуальных или агрессивных побуждений, он предполагал, что могут быть некоторые неагрессивные и несексуальные («нетенденциозные», или «невинные») шутки, дающие удовольствие только от искусных когнитивных процессов (методов «производства шуток»), которые позволяют нам на мгновение возвратиться к менее логическому и рациональному (т. е. более детскому) стилю мышления. Однако такие авторы, как Гротьян (*Grotjahn*, 1966) и Грунер (*Gruner*, 1978) указывали на то, что Фрейд не смог привести никаких примеров таких невинных шуток (факт, который признавал сам Фрейд). По мнению этих теоретиков, это объясняется тем, что на самом деле такие шутки не существуют: все шутки тенденциозны.

Вторая из выделенных Фрейдом категорий явлений, связанных со смехом, была единственной, которую он называл юмором. *Юмор* имеет место в стрессовых или неприятных ситуациях, в которых люди обычно испытывают такие отрицательные эмоции, как страх, печаль или гнев. Однако восприятие забавных или нелепых элементов в такой ситуации позволяет им посмотреть на нее с другой точки зрения и избежать этих отрицательных эмоций. Удовольствие от юмора (в таком узком смысле этого слова) является результатом высвобождения энергии, которая могла бы быть связана с этой неприятной эмоцией, но теперь стала избыточной. Например, человек, который способен «видеть смешное в любой ситуации», несмотря на то что недавно потерпел серьезные финансовые убытки, демонстрировал бы такого рода юмор. Этот тип юмора особенно заметно проявляется в способности смеяться над собственными недостатками, слабостями и промахами в общении. Таким образом, юмор считался связанным со снятием напряжения с помощью радости и смеха и с преодолением стресса, что обсуждалось в предыдущей главе.

Важно отметить, что Фрейд, подобно большинству своих современников, проводил четкое различие между юмором и остроумием. Юмор относился к благожелательному веселью, вызванному ироническим отношением к жизненным неудачам, тогда как остроумие (которое он отождествлял прежде всего с «консервированными шутками») было более агрессивным и психологически менее здоровым. Как мы видели в предыдущей главе, со времен Фрейда слово «юмор» превратилось в общий термин, который охватывает все типы вызывающих смех явлений, включая агрессивное поддразнивание, сексуальные шутки и грубый фарс, а также иронию. Это различие в терминологии может сбивать с толку, и оно послужило причиной, по которой многие исследователи и теоретики путали теорию остроумия или шуток Фрейда с его теорией юмора. Более подробно будет рассказано об этом далее, в гл. 9, когда будет обсуждаться связь между юмором и психическим здоровьем.

По Фрейду, юмор (в этом устаревшем узком смысле) — один из типов защитных механизмов, которые позволяют нам смело смотреть в лицо трудностям, не поддаваясь неприятным эмоциям. Действительно, по Фрейду, юмор — это «высший из защитных механизмов», поскольку он позволяет человеку избежать неприятных

эмоций, все же сохраняя реалистическую точку зрения на ситуацию. По мнению Фрейда (*Freud*, 1928), юмор очень полезен.

> Подобно остроумию и комизму, юмор содержит элемент освобождения. Но в нем также есть что-то тонкое и возвышающее, чего недостает другим двум способам получения удовольствия от интеллектуальной деятельности. Очевидно, изящество юмора состоит в триумфе нарциссизма, в победном утверждении Эго своей собственной неуязвимости. Оно не желает быть пораженным стрелами реальности или быть вынужденным страдать. Оно настаивает на том, что оно защищено от ран, нанесенных внешним миром, и что на самом деле они являются лишь возможностью получить удовольствие.

Тогда как шутки и комизм обычно свойственны почти всем, Фрейд (*Freud*, 1928) описывал юмор как «редкий и драгоценный дар», которым владеют лишь некоторые счастливые люди. Интересно отметить, что Фрейд (*Freud*, 1928) рассматривал юмор как действие родительского Суперэго, пытающегося обнадежить и успокоить встревоженное Эго, утверждая: «Посмотри! Это и есть твой кажущийся опасным мир. Это же детские игры — просто повод для шуток!» Это намного более позитивное представление о Суперэго, чем образ сурового, строгого надзирателя, который обычно рисуют во фрейдистской теории. Как мы увидим в гл. 9, концепция юмора Фрейда (в этом узком смысле слова) тесно связана с современными представлениями о юморе как о способе совладания со стрессом и управления эмоциями.

Тогда как остроумие и юмор принимают вербальную форму, третья категория Фрейда, ***комизм***, относится к невербальным источникам веселья, таким как фарс, клоунада и случаи, когда напыщенный человек падает, поскользнувшись на банановой кожуре. В таких ситуациях, по Фрейду, наблюдатель мобилизует некоторое количество психической или идеаторной энергии, ожидая вероятное событие. Когда ожидаемое событие не происходит, эта психическая энергия становится избыточной и высвобождается в смехе. Фрейд предположил, что комизм вызывает восторженный смех над своим или чужим глупым поведением, который он описал как «вновь обретенный детский смех» (*Freud*, 1960 [1905]). Комичные ситуации также могут содержать некоторые тенденциозные элементы, отвечающие за приятное высвобождение либидозной энергии. Хороший пример — человек, поскользнувшийся на банановой кожуре. Тот факт, что он напыщенный и хвастливый, делает сцену еще более забавной, потому что это дает возможность выразить некоторые агрессивные побуждения. Она была бы далеко не столь забавной, если бы этот случай произошел с маленьким ребенком или человеком, к которому мы чувствуем некоторую симпатию. Таким образом, подобно остроумию, комизм часто содержит по крайней мере оттенок агрессии.

Эмпирические исследования

На основе теории Фрейда (особенно теории шуток или остроумия) было сформулировано множество гипотез и они были изучены в большом количестве ранних психологических исследований. Клайн (*Kline*, 1977) перечислил несколько гипотез, имеющих отношение к индивидуальным различиям. Например, основываясь на теории Фрейда, можно ожидать, что у людей, находящих агрессивные или сек-

суальные шутки наиболее забавными, агрессия или сексуальность обычно вытесняются из сознания. Психопаты не должны находить шутки забавными, поскольку у них нет никакой потребности таким способом освободить агрессивные или сексуальные побуждения. Остроумные люди должны иметь мощные бессознательные агрессивные побуждения и быть более невротичными, чем в среднем в данной популяции. Кроме того, люди, у которых более развито вытеснение, должны предпочитать более сложные шутки.

В 1950-е гг. психолог Джекоб Левин и его коллеги опубликовали ряд исследований такого рода гипотез. Левин и Редлич (*Levine & Redlich*, 1955) представили теорию юмора на основе уменьшения тревоги, в которой они переосмыслили идеи Фрейда о высвобождении психической энергии в терминах снятия тревоги. Они предположили, что шутки, которые человек воспринимает как особенно забавные, затрагивают темы, вызывающие тревогу, такие как агрессия и сексуальность, которые обычно вытесняются или подавляются. Таким образом, шутка первоначально вызывает чувство тревоги из-за своей либидозной темы и затем это чувство внезапно ослабляется в кульминационном пункте. Удовольствие от шутки основано на этом внезапном уменьшении тревоги, и чем больше она уменьшается, тем больше удовольствие и радость. Однако, если вызванная шуткой тревога слишком велика, кульминационный пункт будет недостаточным для того, чтобы уменьшить ее, и реакцией будет отвращение, досада, стыд или даже ужас. С другой стороны, если человек не испытывает никакого возбуждения от тревоги, вызванной конкретной шуткой, его реакцией будет безразличие.

Чтобы проверить эти гипотезы, Редлич, Левин и Сохлер (*Redlich, Levine & Sohler*, 1951) разработали Тест реакции радости (*Mirth Response Test*) как метод определения предпочитаемых людьми типов юмора и выяснения таким образом их основных потребностей и конфликтов. Этот тест состоял из 36 рисунков, которые должны были выявлять широкий диапазон агрессивных и сексуальных тем. Участникам исследования индивидуально предъявляли каждый рисунок, и регистрировались их непосредственные вербальные и невербальные реакции. Считалось, что шутки, вызывающие радость и удовольствие, касаются тем, связанных с основными потребностями и конфликтами человека, тогда как шутки, воспринимаемые с безразличием, предположительно касаются тем, которые не имеют значения для данного человека. Негативные реакции на рисунки, особенно связанные с неспособностью понять шутку, рассматривались как признак наличия у человека мощных и опасных нерешенных потребностей или конфликтов.

В одном типичном исследовании Левин и Абельсон (*Levine & Abelson*, 1959) использовали Тест реакции радости для сравнения пациентов психиатрического стационара с диагнозом «шизофрения», пациентов с тревожными расстройствами и нормальных участников из контрольной группы. Сначала рисунки были оценены несколькими психиатрами для выяснения степени потенциальной тревоги, которая могла быть вызвана такими темами, как открытая агрессия и сексуальность. У психиатрических пациентов (у которых предположительно было больше нерешенных конфликтов и вытесненных побуждений) реакции радости на эти рисунки были явно отрицательно связаны с оценками степени связи рисунков с тревожащими темами, при этом наименее тревожащие рисунки оценивались как

наиболее юмористические и приятные. Напротив, у здоровых участников из контрольной группы обнаружена криволинейная зависимость между их реакциями радости и тревожным характером рисунков, они предпочитали те рисунки, которые были умеренно тревожащими, и отвергали те, которые имели очень низкие или очень высокие оценки по этому параметру. Эти результаты рассматривались как подтверждение психоаналитической теории.

Еще одним ранним тестом на юмор, основанным на теории Фрейда, был Тест для оценки остроумия и юмора (*Wit and Humor Appreciation Test, WHAT*), разработанный Уолтером О'Коннеллом (*O'Connell*, 1960). Этот тест состоял из 30 шуток, 10 из которых были оценены группой клинических психологов и представляли недружелюбное остроумие, 10 — шутки, основанные на бессмыслице, и 10 — юмор (в узком фрейдистском смысле). Участникам исследования была дана инструкция оценить степень, до которой им нравилась или не нравилась каждая шутка. В нескольких исследованиях с использованием этого теста О'Коннелл попытался показать, что лучше адаптированные, менее враждебные люди с большей вероятностью будут наслаждаться юмором и нейтральным остроумием, чем враждебным. Однако полученные результаты лишь отчасти подтвердили эти гипотезы (*O'Connell*, 1969, 1976).

Одна из теоретических трудностей с этим тестом, по-видимому, состоит в том, что поскольку Фрейд отождествлял шутки с остроумием, которое он понимал совершенно иначе, чем юмор, с точки зрения его теории нелогично пытаться оценивать юмор с помощью шуток. Кроме того, как мы увидим в последующих главах, было обнаружено, что манера в которой люди используют юмор здоровым и нездоровым способом в повседневной жизни, как правило, не связана с удовольствием от различных типов шуток или смешных рисунков. Следовательно, тесты на понимание шуток, по-видимому, не очень полезны для оценки измерений юмора, связанных с психическим здоровьем; разработанные для этой цели измерения на основе самоотчетов, по-видимому, более валидны (например, *Martin et al.*, 2003).

В ряде ранних исследований была проверена гипотеза Фрейда, согласно которой удовольствие от враждебных шуток связано с вытесненными агрессивными побуждениями. Однако вопреки психоаналитической теории в большинстве этих исследований было обнаружено, что агрессивным юмором больше всего наслаждаются люди, которые открыто выражают враждебность и агрессию, а не те, которые подавляют или вытесняют ее. Например, Берн (*Byrne*, 1956) предъявлял последовательность рисунков на враждебные или невраждебные темы психиатрическим пациентам мужского пола, которые были оценены больничным персоналом как открыто враждебные, скрытно враждебные (пассивно-агрессивные) или невраждебные (покладистые). Открыто и скрытно враждебные пациенты по сравнению с невраждебными оценивали враждебные рисунки как более забавные. Таким образом, люди, которые демонстрировали враждебное поведение во взаимодействиях с другими, с большей вероятностью получают удовольствие от рисунков на враждебные темы. Берн утверждал, что эти результаты противоречат фрейдистской теории и лучше согласуются с поведенческой теорией научения. Согласно теории научения, человек научается агрессивному поведению через положительное подкрепление и можно ожидать, что агрессивные люди будут находить агрессивный юмор подкрепляющим и приятным. Похожие результаты были получены Уллманном и Лимом

(*Ullmann & Lim*, 1962). Используя несколько иной подход, Эпштейн и Смит (*Epstein & Smith*, 1956) также не нашли никакой корреляции между степенью, с которой испытуемые подавляют враждебность, и удовольствием от рисунков, содержащих враждебные или агрессивные темы.

Другие исследователи изучали гипотезу Фрейда, согласно которой люди, вытесняющие свои сексуальные побуждения, будут с большей вероятностью наслаждаться сексуальным юмором. Как и в случае исследований агрессивного юмора, результаты скорее противоречили психоаналитической теории, указывая на то, что *менее* сексуальные испытуемые с большей вероятностью наслаждаются сексуальными шутками и рисунками. Например, Рач и Хел (*Ruch & Hehl*, 1988) обнаружили, что сексуальные шутки и рисунки оценивались как значительно более забавные участниками (как мужчинами, так и женщинами), которые более позитивно относились к сексуальности, имели более богатый сексуальный опыт и получали большее удовольствие от секса, а также отличались более высоким уровнем сексуального либидо и возбуждения и меньшим ханжеством (ср. также *Prerost*, 1983, 1984). Интересно отметить, что более сексуально активные люди, как обнаружилось, получают удовольствие от всех типов юмора независимо от содержания в отличие от менее сексуально активных людей. Таким образом, вопреки фрейдистской теории выражение сексуальной активности и наслаждение ею, а не подавление сексуальности, по-видимому, связано с получением удовольствия от юмора вообще и сексуального юмора в частности.

Исследование Холмса (*Holmes*, 1969) основано на гипотезе, согласно которой психопаты будут получать меньше удовольствия от юмора, поскольку менее склонны вытеснять непозволительные побуждения. Вопреки психоаналитическим прогнозам, в этом исследовании было обнаружено, что мужчины с более выраженными психопатическими наклонностями, которым соответствовали более высокие оценки по Шкале психопатического отклонения (*Psychopathic deviate* (*PD*)) Миннесотского многофазного личностного опросника (*Minnesota Multiphasic Personality Inventory* (*MMPI*)), быстрее понимали рисунки, чем менее психопатические мужчины, и получали большее удовольствие от сексуальных и враждебных рисунков, чем от нейтральных. Таким образом, опять же выражение, а не вытеснение побуждений, по-видимому, связано с получением удовольствия от юмора, и особенно от юмора, содержащего сексуальные и агрессивные темы.

Однако Розенвальд (*Rosenwald*, 1964) критиковал объяснение результатов этих исследований, утверждая, что открытое выражение агрессивного побуждения не обязательно означает, что это побуждение никак не вытесняется. Он предположил, что получение удовольствия от шутки отражает не просто бессознательные конфликты или тревогу, связанные с темой шутки, а скорее степень, до которой человек способен ослабить вытеснение или защиту. Если у человека усиливается вытеснение в ответ на шутку, он не найдет ее забавной, но если человек способен на мгновение высвободить энергию вытеснения, шутка будет сочтена забавной. В подтверждение этих гипотез Розенвальд обнаружил, что мальчики-ученики средней школы, чей уровень вытеснения агрессии был оценен как гибкий с помощью Теста тематической апперцепции (*Thematic Apperception Test*, *TAT*), получали большее удовольствие от враждебного юмора, чем учащиеся с чрезмерно ограниченным вы-

теснением или с импульсивностью и отсутствием вытеснения. Эти результаты рассматривались как подтверждение фрейдистской теории. Тем не менее большинство корреляционных исследований не подтвердили гипотезу, согласно которой получение удовольствия от агрессивного и сексуального юмора связано с вытеснением соответствующих побуждений.

Другие исследователи использовали экспериментальный подход для проверки различных гипотез, сформулированных на основе психоаналитической теории. Сингер, Голлоб и Левин (*Singer, Gollob & Levine*, 1967) предположили, что когда у людей усиливается вытеснение выражения агрессии, это приводит к ослаблению способности наслаждаться агрессивным юмором, но не влияет на получение удовольствия от неагрессивного юмора. Чтобы мобилизовать у участников исследования вытеснение, связанное с агрессией, они предложили группе испытуемых рассмотреть рисунки Гойи, изображающие крайнее зверство и садизм, в то время как испытуемые контрольной группы рассматривали нейтральные работы Гойи. Затем все участники оценивали забавность 12 рисунков, четыре из которых считались нейтральными, четыре изображали умеренную межличностную агрессию и четыре изображали выраженную межличностную агрессию. Как и предсказывалось, участники, которые рассматривали тревожные рисунки (и у которых предположительно было мобилизовано вытеснение агрессии), оценивали очень агрессивные рисунки как значительно менее забавные по сравнению с испытуемыми контрольной группы, тогда как между этими двумя группами не было никаких различий в получении удовольствия от нейтральных и умеренно агрессивных рисунков. Эти результаты, по-видимому, подтверждают фрейдистскую точку зрения, согласно которой мобилизация вытеснения агрессивных побуждений приводит к уменьшению удовольствия от агрессивного юмора.

Как мы видели, Фрейд предположил, что удачные агрессивные шутки отвлекают слушателей, поэтому они не вполне осознают агрессивное содержание, над которым смеются. Основываясь на этом представлении, Голлоб и Левин (*Gollob & Levine*, 1967) предположили, что если люди сосредоточивают внимание на том факте, что юмор выражает агрессивные побуждения, то их вытеснение будет мобилизовано и они будут получать меньшее удовольствие от такого юмора. Они предложили группе испытуемых-женщин дать оценки забавности нескольких рисунков до и после сосредоточения внимания на содержании рисунка, попросив их объяснить, почему рисунки забавны. Как и предсказывалось, очень агрессивным рисункам давались значительно более низкие оценки после ознакомления с их содержанием, чем умеренно агрессивным или нейтральным рисункам, возможно, потому, что интерпретация рисунков привлекала внимание к их агрессивности и таким образом позволяла избежать отвлекающего влияния остроумной шутки. Эти результаты рассматривались как подтверждающие фрейдистскую теорию.

Если шутки обеспечивают выход для сексуальных и агрессивных побуждений, как предполагается в психоаналитической теории, то они должны быть особенно приятны, когда предварительно активизированы побуждения, связанные с соответствующими темами. Кроме того, эти шутки должны иметь катарсический эффект, снижая интенсивность ранее вызванных побуждений. Было проведено множество экспериментов, чтобы проверить эти гипотезы. Например, Дворкин и

Эфран (*Dworkin & Efran*, 1967) вызывали чувство гнева (т. е. агрессию) у студентов-первокурсников мужского пола, для чего экспериментатор обращался с ними грубо и требовательно. Затем участников просили прослушать запись враждебного или невраждебного юмора или неюмористическую запись и оценить забавность этих стимулов. Отдельная контрольная группа испытуемых оценивала юмор без предварительного стимулирования гнева экспериментатором. До и после выполнения задания на оценку юмора испытуемые отмечали в контрольных списках прилагательных те, что наиболее соответствовали их текущему настроению.

Как и предсказывалось, участники, которые были рассержены, оценивали враждебный юмор как значительно более забавный, чем нерассерженные участники, но между этими двумя группами не было обнаружено никаких различий в оценках невраждебного юмора. Кроме того, предъявление обоих типов юмора вело к существенному ослаблению определенного с помощью самоотчетов чувства враждебности и тревоги у рассерженных испытуемых, тогда как у тех из них, которые прослушивали неюмористическую запись, не наблюдалось никаких изменений настроения. Таким образом, стимулирование гневных чувств вело к более высокой оценке враждебного (но не невраждебного) юмора, тогда как предъявление и враждебного, и невраждебного юмора вело к ослаблению гневных чувств. Последнее открытие лишь отчасти подтверждало фрейдистскую теорию, поскольку эта теория предсказывала большее ослабление гнева при предъявлении враждебного юмора, чем невраждебного. Однако последующие попытки воспроизвести эти результаты не всегда были успешны. В ряде исследований также было обнаружено, что после предъявления стимулирующей враждебность ситуации участники получали больше удовольствия от враждебного юмора (например, *Prerost & Brewer*, 1977; *Strickland*, 1959), но в других исследованиях эти результаты не были воспроизведены (например, *Landy & Mettee*, 1969; *Singer*, 1968).

В ряде экспериментов было исследовано влияние юмора на агрессивное *поведение* (а не только на чувства и оценки юмора) после предъявления вызывающей враждебность ситуации. Агрессивное поведение оценивалось различными способами, включая силу ударов током, которые испытуемые наносили ранее оскорбившему их человеку (под видом изучения влияния ударов током на научение). К сожалению, эти эксперименты также дали противоречивые результаты. В подтверждение фрейдистской теории некоторые из них показали, что предварительно рассерженные испытуемые с меньшей вероятностью вели себя агрессивно по отношению к оскорбляющему их человеку после предъявления враждебного юмора в отличие от невраждебного (например, *Baron*, 1978a; *Leak*, 1974). Однако в других было обнаружено ослабление агрессии после невраждебного юмора вместо враждебного (например, *Baron & Ball*, 1974). Но в ряде экспериментов был обнаружен противоположный паттерн, при котором агрессивное поведение усиливалось после предъявления враждебного юмора (например, *Baron*, 1978b; *Berkowitz*, 1970; *Mueller & Donnerstein*, 1983). Таким образом, свидетельства катарсического влияния враждебного юмора на агрессивное поведение по меньшей мере неубедительны.

Другие исследователи изучали влияние сексуального возбуждения на получение удовольствия от сексуального юмора. Например, Стрикленд (*Strickland*, 1959) предлагал участникам исследования (мужчинам) оценить забавность рисунков,

содержащих сексуальные, враждебные или нейтральные («бессмысленные») темы, после того как их оскорблял и критиковал экспериментатор (враждебная группа) или после того, как им показывали фотографии обнаженных женщин (сексуальная группа). Участники контрольной группы оценивали рисунки сразу, как только они оказывались в экспериментальной ситуации. Результаты показали, что, как и предсказывалось, участники, находившиеся в ситуации, вызывающей враждебность, давали значительно более высокие оценки забавности враждебным рисункам, чем сексуальным или нейтральным, тогда как участники, находившиеся в сексуально возбуждающей ситуации, давали значительно более высокие оценки забавности сексуальным рисункам, чем другим двум типам рисунков.

Однако в похожем исследовании Берн (*Byrne*, 1961) не смог воспроизвести эти результаты. Вместо этого он обнаружил, что враждебные рисунки оценивались как наиболее забавные участниками во всех трех условиях. В другом эксперименте Лам (*Lamb*, 1968) обнаружил, что участники, которым предъявлялись сексуально возбуждающие фотографии, более положительно оценивали все типы рисунков (враждебные и нейтральные, а также сексуальные) по сравнению с участниками, которые не были сексуально возбуждены. Таким образом, как и в исследованиях агрессии, исследования катарсического эффекта сексуального юмора на сексуальное возбуждение дали противоречивые и неубедительные результаты.

Тогда как предыдущие исследования гипотез, основанных на фрейдистской теории, были сфокусированы на *оценке* участниками юмористических стимулов, в исследовании, проведенном Офрой Нево и Барухом Нево (*Nevo & Nevo*, 1983), рассматривался вопрос *генерации юмора*. Учащимся средней школы мужского пола предъявляли последовательность рисунков, на которых один человек своим поведением фрустрировал другого, и просили их придумать вербальные реакции для человека, на которого были направлены фрустрирующие действия. Половине участников давали инструкцию постараться сделать ответы как можно более юмористическими, тогда как в инструкциях для другой половины юмор не упоминался. Оценки ответов экспериментатором показали, что юмористические ответы по сравнению с неюмористическими содержали значительно больше агрессивных и сексуальных тем, как и было предсказано в соответствии с психоаналитической теорией. Относительно высокая частота ответов сексуального содержания была особенно поразительна ввиду того факта, что рисунки не содержали очевидных сексуальных тем. Кроме того, авторы отметили, что в юмористических ответах использовались многие из методов «производства шуток», описанных Фрейдом, включая замещение, игру слов, нелепости и фантазии, а также обращение в противоположное. Авторы пришли к выводу, что «испытуемые применяли Фрейда, как будто они его читали!». О подобных результатах также сообщалось в более позднем исследовании Авнера Зива и Орита Гадиша (*Ziv & Gadish*, 1990), в котором участников — мужчин и женщин — просили придумать юмористические или неюмористические истории в ответ на рисунки *TAT*. И снова юмористические истории содержали значительно больше агрессивных и сексуальных элементов по сравнению с неюмористическими.

Оценка

Как показывает этот краткий обзор ранних исследований, большое количество экспериментов для проверки гипотез, основанных на психоаналитической теории шуток, позволило получить лишь ограниченные и противоречивые данные. Хотя были некоторые свидетельства того, что люди находят агрессивные шутки менее забавными, когда их внимание обращено на агрессивный характер юмора, было обнаружено мало непротиворечивых доказательств гипотез о том, что:

- люди, которые обычно вытесняют сексуальные или агрессивные побуждения, получают большее удовольствие от шуток, содержащих такие темы;
- стимулирование сексуальных и агрессивных побуждений ведет к большему удовольствию от связанных с этими побуждениями шуток;
- предъявление агрессивных или сексуальных шуток оказывает катарсическое воздействие, уменьшая силу побуждения.

С другой стороны, некоторое подтверждение фрейдистской теории было обнаружено в исследованиях, показывающих усиление агрессивных и сексуальных тем в ответах участников, получавших инструкцию генерировать юмор. Кроме противоречивости научных данных «гидравлическая модель» психической энергии, на которой построена фрейдистская теория и в рамках которой смех рассматривается как способ «сжечь» избыточное напряжение, не согласуется с нашим современным пониманием нервной системы. В результате исследователи с 1980-х гг. стали в значительной степени отказываться от психоаналитической теории юмора (как и фрейдистской теории в целом), хотя в психоаналитической литературе появлялись некоторые теоретические работы (например, *Sanville*, 1999).

Однако важно отметить, что большинство этих ранних исследований было сосредоточено только на теории шуток (или остроумия) Фрейда, а не на его теории юмора (в устаревшем смысле этого слова). Это отчасти объясняется методологией, так как почти во всех исследованиях в качестве стимулов использовались шутки и смешные рисунки (которые по существу также являются разновидностью шуток). Так как теория юмора Фрейда неприменима к шуткам, такого рода стимулы не могли использоваться для проверки гипотез о юморе. Как мы увидим в гл. 9, хотя более недавние научные данные о роли юмора в укреплении психического здоровья и совладании со стрессом не вдохновлены непосредственно фрейдистской теорией, их можно рассматривать как подтверждение некоторых из идей Фрейда о юморе (в узком смысле слова) как об адаптивном защитном механизме.

Также стоит отметить, что понятие защитных механизмов продолжает широко использоваться современными психологами, которые могут не считать себя психоаналитически ориентированными. Представление о юморе как о зрелом или здоровом защитном механизме (но без устаревших фрейдистских идей о высвобождении энергии через смех) продолжает пользоваться доверием (*Vaillant*, 2000). Действительно, современная версия «Руководства по диагностике и статистической классификации психических расстройств» («Diagnostic and Statistical Manual» (DSM-IV); *American Psychiatric Association*, 1994) содержит раздел о защитных механизмах, включающий юмор как вид адаптивной или зрелой защиты.

Ограничение теории Фрейда состоит в том, что она не учитывает межличностный контекст и социальные функции юмора, сосредоточиваясь вместо этого на психической динамике. Таким образом, шутки рассматривались Фрейдом как выполняющие прежде всего внутрипсихическую функцию, предоставляя человеку возможность выразить либидозные побуждения, которые обычно подавляются совестью, и насладиться ими. Как мы увидим в последующих главах, исследователи юмора в последнее время стали обращать больше внимания на социальные аспекты юмора, отмечая, что шутки и другие типы юмора — это по существу форма коммуникации между людьми. Социолог Майкл Малкей (*Mulkay*, 1988) предположил, что функция шуток может быть больше связана с социальным выражением тем, которые табуированы в данной культуре, чем с внутрипсихическим освобождением побуждений. Он отметил, что такие темы, как секс и агрессия личностно значимы для большинства людей, но считаются неуместными для обсуждения в обычной беседе. Юмор позволяет людям передать сексуальную информацию, установки и эмоции в форме, которая социально более приемлема, потому что она подразумевает, что говорящий «просто шутит» и поэтому к этому нельзя относиться серьезно. Поскольку значение юмористической коммуникации в своей основе неоднозначно, люди могут в юмористической форме спокойно говорить о том, что они не могли бы выразить, используя более серьезный способ коммуникации.

Подобным образом Элиот Оринг (*Oring*, 1994) предположил, что помимо секса и агрессии юмор часто используется, чтобы передать различные темы, которые вызывают некоторую неловкость в данной культуре. Например, он предположил, что в современной американской культуре не принято выражать такие сентиментальные чувства, как привязанность, нежность, восхищение и симпатия, и поэтому юмор часто используется для непрямого выражения этих чувств. Примеры такого использования юмора включают подшучивание, при котором друзья и коллеги шутливо унижают достоинство, смеются над действиями и достижениями уважаемого гостя, и юмористические поздравительные открытки, в которых используются обидные сообщения, чтобы косвенно выразить чувства привязанности (например, «Ах, если бы я только получал пять центов всякий раз, когда я думаю о тебе... Я покупал бы жевательную резинку»). Хотя сообщение выглядит негативным, юмористическая манера, в которой оно выражено, дает понять, что на самом деле подразумевается противоположное, более нежное значение. Таким образом, сосредоточившись на межличностном в своей основе характере юмора, некоторые современные теоретики и исследователи переосмыслили первоначальные идеи Фрейда о внутрипсихических функциях юмора и применили их к пониманию его социальных функций.

Хотя психоаналитическая теория не дала полностью удовлетворительного объяснения юмора (в широком, современном смысле слова), она привлекла внимание к некоторым аспектам, которые необходимо объяснить в любой всеобъемлющей теории. В частности, мы отмечаем преобладание агрессивных и сексуальных тем в большинстве (если не всех) шуток, чувства эмоционального удовольствия и наслаждения (т. е. радость), вызванные юмором, и сильное стремление к юмору. Как мы увидим в последующих главах, сегодня эти аспекты юмора по-прежнему представляют большой интерес для теоретиков и исследователей.

Теории превосходства/унижения

Как мы увидели, Фрейд считал агрессию важным аспектом шуток, которые он отождествлял с остроумием. Действительно, есть много доказательств того, что юмор (в широком смысле слова) по большей части основан на агрессии и враждебности. Эта агрессивная основа смеха очевидна в Священном Писании. Костлер (*Koestler*, 1964) отметил, что большинство из 29 ссылок на смех в Ветхом Завете связаны с презрением, насмешками, высмеиванием или позором и только в двух случаях смех «происходит из радостного и веселого сердца». Агрессия в юморе может быть явной или тонкой. Герберт Лефкорт (*Lefcourt*, 2001) приводит некоторые примеры чрезвычайно садистских или бессердечных форм юмора. Например, нацистские солдаты во время Второй мировой войны, особенно гестаповцы, как известно, весело смеялись над паническими действиями евреев, пытающихся спастись от них бегством. Антрополог Колин Тернбулл (*Turnbull*, 1972) описал, как члены кочевого горного племени в Африке во время голода и невзгод громко смеются над страданиями людей, которые обычно вызывают сострадание. В одном случае группа людей громко смеялась над тем, как пожилая слепая женщина корчилась от боли на дне каньона, оступившись на крутой тропинке и упав с утеса.

Агрессивная сторона юмора также проявляется в жестокости, с которой дети часто дразнят друг друга. Я хорошо помню заслуживающий сожаления случай из своего детства, когда полная девочка в четвертом классе упала на пол после того, как ее стул сломался. После этого остальная часть класса продолжала смеяться над ней и дразнить ее в течение нескольких дней. Как знает каждый ребенок, насмешки могут быть чрезвычайно болезненными и обидными. На более умеренном уровне очень многие из популярных в нашей культуре шуток явно предполагают унижение других, включая людей любого пола (но чаще всего женщин), представителей различных национальных или этнических групп или людей с низким интеллектом. Социолог Кристи Дэйвис (*Davies*, 1990а) описала, как люди из разных стран и регионов шутят о представителях конкретной национальности или субкультуры, которые считаются похожими на представителей господствующей культуры, но все же достаточно отличными от них, чтобы быть объектами насмешек.

Краткий обзор теорий

Как мы видели в гл. 1, теоретики издавна считают агрессию существенной характерной особенностью всего юмора. Согласно этой точке зрения, юмор — это по сути форма агрессии. Такого рода теории называют теориями превосходства, унижения, агрессии или умаления. Это самый старый подход к юмору, восходящий еще к философам Платону и Аристотелю. Платон (428–348 гг. до н. э.) утверждал, что смех происходит от злобы. По его мнению, мы смеемся над тем, что смешно в других людях, чувствуя удовольствие вместо боли, когда мы видим даже несчастья своих друзей («Филеб» («Philebus»), цит. по *Morreall*, 1987). Точно так же Аристотель (348–322 гг. до н. э.) рассматривал комедию как подражание людям, которые хуже обычных людей, и считал ее «разновидностью уродливого» («Поэтика» («Poetics»), цит. по *Morreall*, 1987). По Аристотелю, «люди, неумеренные в юморе, считаются пошлыми клоунами. Они пытаются любой ценой быть смеш-

ными, и их цель — прежде всего вызвать смех, а не соблюсти пристойность и постараться не обидеть мишень своих шуток» («Никомахова этика» («Nicomachean Ethics»), цит. по *Morreall*, 1987). Очевидно, его не очень привлекала эта тема.

Работы английского философа XVII в. Томаса Гоббса (1588–1679) еще больше укрепили позиции теории превосходства на несколько столетий. По Гоббсу, «страсть смеха — не что иное, как внезапное ощущение триумфа, являющееся результатом внезапного понимания собственного превосходства в чем-либо по сравнению со слабостью других или со своей собственной прежней слабостью... Поэтому неудивительно, что люди плохо воспринимают смех или высмеивание, т. е. триумф над собой» («Человеческая природа» («Human Nature»), цит. по *Morreall*, 1987). Таким образом, юмор рассматривается как результат чувства превосходства, вызванного унижением другого человека или пренебрежением к собственным прошлым ошибкам или глупости. Элементы теории превосходства присутствовали в некоторых теориях юмора, предложенных в прошлом веке (например, *Bergson*, 1911; *Leacock*, 1935; *Ludovici*, 1933; *Rapp*, 1951).

Сегодня наиболее открытым сторонником этого подхода является Чарльз Грунер, профессор речевой коммуникации в Университете Джорджии (*Gruner*, 1978, 1997). Грунер рассматривает юмор как «игровую агрессию». Это не «реальная» агрессия, в том смысле, что она не предполагает причинение людям физического вреда; скорее она больше похожа на игровую борьбу детей и молодых животных. Таким образом, Грунер подчеркивает, что юмор является формой игры. В частности, он имеет в виду такую игру, в которой присутствует соревнование или противоборство, где есть победители и проигравшие. Грунер предполагает, что удовольствие от юмора сродни ликующим, торжествующим чувствам, которые человек испытывает после внезапной победы в игре на равных после длинной и трудной борьбы. «Удачный юмор, — утверждал Грунер, — подобно наслаждению успехом на спортивных состязаниях и в играх (включая жизненные игры), должен включать *победу* («получение того, что мы хотим») и *внезапное* восприятие этой победы» (*Gruner*, 1997, курсив автора).

Грунер основывал свою теорию на эволюционном представлении, в котором склонность к соперничеству и агрессивность являются главной характеристикой, позволившей людям выживать и преуспевать. Опираясь на филогенетическую (т. е. эволюционную) теорию Раппа (*Rapp*, 1951), Грунер (*Gruner*, 1978) предположил, что смех произошел от «победного крика» после трудного сражения (обычно происходящего между мужчинами). Во время физической борьбы с другим человеком мобилизуется много эмоциональной и физической энергии, поскольку в кровь поступает адреналин. Когда борьба внезапно заканчивается, победитель должен снять избыточное напряжение, и он делает это через смех: он «обнажает зубы, покачивает плечами и издает отрывистое ворчание и стоны в сочетании с соответствующими гримасами». Таким образом, смех выполняет физиологическую функцию быстрого восстановления гомеостаза, а также психологическую функцию сообщения о победе над врагом. (Проигравший тем временем расходует избыточную энергию через плач.)

По Грунеру, «многие поколения мужчин, которые реагировали на внезапную победу в напряженных схватках победным криком, за сотни тысяч лет протопта-

ли тропинку в коллективное бессознательное человека», и она до настоящего дня продолжает быть основой смеха. Из этого раннего предшественника смеха развился наш современный юмор. В результате эволюции языка в контексте совместной жизни люди смогли начать подшучивать друг над другом с помощью слов, вместо того чтобы полагаться только на физическую агрессию. Вскоре люди могли использовать язык, чтобы высмеивать любого, кто казался ущербным, например людей с физическими или психическими дефектами. Сегодня эта форма юмора присутствует в фарсах и розыгрышах, смехе над неуклюжестью и оговорками человека, смехе над шутками о «глупых блондинках» и любых шутках, которые высмеивают людей из других этнических групп.

Несогласные с этой теорией юмора на основе агрессии могли бы указать на простые загадки и каламбуры как формы юмора, к которым она, по-видимому, неприменима. Эти виды юмора просто включают игру слов и, очевидно, полностью лишены агрессии и враждебности. Однако, по мнению Грунера, загадки и каламбуры происходят от древних «состязаний в остроумии», когда люди пытались продемонстрировать свое интеллектуальное превосходство над другими посредством умения обращаться со словами. Сегодня игра слов все еще остается способом «победить» других в беседе. Именно поэтому люди реагируют на игру слов стонами, которые рассматриваются как признание поражения. Человек, который постоянно прерывает ход разговора каламбурами, часто воспринимается другими как мешающий, фрустрирующий и сбивающий с толку, а каламбуры рассматриваются как способ управления социальными взаимодействиями. Соревновательный характер каламбуров особенно очевиден в «состязаниях в остроумии», на которых два человека пытаются превзойти друг друга с помощью остроумной игры слов. Грунер (*Gruner*, 1997) приводит следующий пример:

Bob: The cops arrested a streaker yesterday.
Rob: Could they pin anything on him?
Bob: Naw. The guy claimed he was hauled in on a bum wrap.
Rob: You'd think the case was supported by the bare facts.
Bob: We can probably hear more about the case tonight on the TV nudecast.
Rob: Tomorrow's nudespaper might have more details.
(Боб: Вчера полицейские арестовали голого бегуна.
Роб: Они смогли обвинить его в чем-нибудь?
Боб: Нет. Парень утверждал, что он был арестован по голословному обвинению.
Роб: Можно подумать, что случай основан на голых фактах.
Боб: Возможно, мы сможем услышать больше об этом случае сегодня вечером в теленовостях.
Роб: В завтрашних газетах может быть больше подробностей.)[1]

Игра слов в повседневных разговорах может быть способом «поразить» слушателя, но «консервированные шутки», в которых кульминационный пункт ос-

[1] В диалоге используется игра слов. Слово *newscast* («передача новостей») заменено на *nudecast* (близкое по звучанию, *nude* — «голый»), а *newspaper* («газета») — на *nudespaper*. — *Примеч. перев.*

нован на игре слов, рассматриваются как способ позволить испытать слушателю чувства мастерства и превосходства вместе с рассказчиком. Способность понять шутку вызывает у слушателя ощущение превосходства и победы над гипотетическими другими людьми, которые могли бы оказаться неспособны понять ее, возможно, из-за их более низкого интеллекта. Таким образом, по мнению Грунера, все шутки независимо от того, насколько они внешне безобидны, предполагают соперничество победителя и проигравшего.

Грунер (*Gruner*, 1997) проанализировал большое количество примеров различных типов шуток, демонстрируя, каким образом каждый из них можно рассматривать как выражение игровой агрессии. «Чтобы понять юмористический материал, — утверждал Грунер (*Gruner*, 1978), — необходимо лишь узнать, кого высмеивают, как и почему». Так, он обнаруживает агрессию в шутках о смерти, разрушениях или несчастьях; мрачных шутках (наподобие тех, которые последовали за катастрофой шаттла «Челленджер»); фарсах и детских мультфильмах; розыгрышах; этнических и сексуальных шутках и т. д. Тогда как Фрейд считал сексуальность возможным механизмом шутки, который может работать без какой-либо агрессии, Грунер упорно доказывал, что весь сексуальный, сексистский и скатологический («туалетный») юмор основан на агрессии. По Грунеру (*Gruner*, 1997), «“грязные” шутки отличаются от “чистых” только предметом и языком, а не формой или техникой; оба типа шуток соответствуют формуле соревнования, в результате которого есть победитель и проигравший». Грунер утверждал, что он никогда не сталкивался с шуткой или другим вызывающим смех событием, которые нельзя объяснить с помощью его теории, и в конце своей опубликованной в 1997 г. книги он предложил читателю попробовать найти хоть одну такую шутку.

А как быть со всеми «невинными» или «нейтральными» шутками и рисунками, использовавшимися в большой части рассмотренных ранее психоаналитически ориентированных исследований, в которых сравнивалось влияние враждебного и невраждебного юмора? Хотя Грунер признавал, что агрессия в юморе иногда может быть весьма приглушенной и тонкой, он упорно доказывал (*Gruner*, 1997), что даже самые безобидные с виду шутки содержат некоторый элемент агрессии. Здесь его анализ иногда выглядит немного надуманным. Например, он обсуждал рисунок, на котором «двое пьяниц возвращаются домой после бурно проведенной вечеринки и, шатаясь, весело петляют вверх и вниз по стенам и из стороны в сторону по улице и тротуару». Хотя этот рисунок, по-видимому, построен на совершенно невинной игре с несоответствием и нелепостью, Грунер интерпретировал его как высмеивание пьянства: пьяные настолько не обращают внимания на реальность, что не понимают, что невозможно игнорировать гравитацию, и не останавливаются, чтобы подумать о связанных с таким игнорированием опасностях. В другом примере на рисунке изображен водопроводчик, заткнувший дыру в водопроводе пальцем, в то время как вода вытекает у него из ушей. Опять же это кажется лишь невинным и причудливым использованием нелепости, но Грунер предположил, что этот рисунок заставляет человека смеяться над вредом, который причиняет клеткам мозга вода, проходящая через голову водопроводчика. Хотя многие из проведенных Грунером исследований агрессивной природы юмора кажутся весьма убедительными, некоторые примеры, подобные этим, выглядят довольно надуманными.

А как быть с юмором, умаляющим собственное достоинство? Как можно в терминах теории превосходства объяснить смех над собой? Подобно Гоббсу, Грунер отвечает, что мы можем смеяться над своей собственной прошлой глупостью и неудачами, чувствуя превосходство над тем человеком, которым мы были когда-то в прошлом. Кроме того, даже в настоящем одна часть нас самих может смеяться над другой частью. Например, когда я чувствую лень, я могу смеяться над той частью меня, которая чрезмерно амбициозна, а когда у меня амбициозное настроение, я могу смеяться над своим ленивым Я. У всех нас есть много ролей, настроений и противоречивых черт личности, и именно чувство юмора поддерживает эти различные аспекты нашего Я в равновесии. Людям без чувства юмора свойственны ригидность и линейное мышление, они не способны видеть смешное в себе или своих убеждениях. Таким образом, лежащее в основе юмора унижение можно с пользой направить на себя.

Значение теорий превосходства/унижения

Как мы видели в гл. 1, чрезвычайно позитивная точка зрения на юмор, которой сегодня придерживается большинство людей, сделала теорию превосходства очень непопулярной из-за того, что она явно негативно трактует юмор. Хотя большинство людей может признать, что юмор иногда бывает агрессивным, враждебным и даже жестоким, сегодня люди хотят думать, что по большей части юмор (особенно их собственный) свободен от агрессии, не враждебен, благожелателен, дружелюбен и безопасен. Психотерапевты, педагоги и консультанты по вопросам бизнеса, использующие юмор из-за его предполагаемых полезных качеств (которые будут обсуждаться в гл. 11), часто проводят различие между «смехом над» и «смехом с». Они могут придерживаться «политически корректных» взглядов на этнический, расистский и сексистский юмор, как и на курение в ресторанах, считая его оскорбительным и неуместным в культурном обществе. Вместо этого они стремятся стимулировать использование более жизнеутверждающих и благожелательных типов юмора. Однако Грунер утверждает, что такие люди просто занимаются самообманом, отрицая реальность истинного источника удовольствия, который лежит в основе наслаждения юмором. Если мы попробуем убрать из юмора агрессию, по мнению Грунера, мы вообще уничтожим юмор.

В то же время Грунер отрицает, что это представление о юморе действительно заставляет рисовать негативную картину человеческой природы. Он подчеркивает, что агрессия, содержащаяся в юморе, — это только игра, к которой нельзя относиться серьезно и которая не направлена на причинение реального вреда. Люди, рассказывающие этнические шутки, не обязательно верят в стереотипы, выраженные в этих шутках. Грунер (*Gruner*, 1997) утверждал, что «стереотип — это просто очень удобный вид стенографии, задающий рамки для понимания содержания шутки». Конечно, некоторые люди, которым действительно свойственны враждебность, расизм, сексизм или антисемитизм, могут использовать такие шутки как способ выражения враждебности. Но такие люди, вероятно, также будут выражать свое отношение более прямыми и неприкрыто враждебными способами. Это не означает, что все люди, получающие удовольствие от таких шуток, расисты или сексисты. Подобная точка зрения выражена социологом Кристи Дейвис, которая

доказала, например, что шутки, высмеивающие «еврейско-американских принцесс»,[1] на самом деле не основаны на антисемитизме, а действительно подтверждают особенности еврейской культуры (*Davies*, 1990b). Хотя Дейвис отвергает теорию юмора на основе превосходства/агрессии, поскольку в ней, по-видимому, не проводится различие между игровой агрессией в юморе и агрессией в «реальном мире» (*Davies*, 1990a), Грунер утверждал, что эти возражения демонстрируют неправильное понимание его теории.

Более позитивный взгляд на теории превосходства/унижения Грунера (в противоположность негативному отношению более консервативных сторонников теории превосходства) также позволил некоторым авторам подчеркнуть важность юмора для самооценки, чувства компетентности и личного благополучия в целом. Вместо того чтобы сосредоточиваться на враждебных, саркастических и иронических аспектах юмора, ученые, разделяющие эти представления, подчеркивают позитивные чувства благополучия и эффективности, а также ощущение раскрепощения и свободы от угрозы при возможности смеяться над другими людьми или ситуациями, которые обычно рассматриваются как угрожающие или ограничивающие. Как указывал Холланд (*Holland*, 1982), «мы можем сформулировать эту диспропорцию наоборот, назвав целью смеха не столько прославление себя, сколько минимизацию возможных страданий». Подобным образом Каллен (*Kallen*, 1968) писал: «Я смеюсь над тем, кто подверг опасности, или унизил, или попытался подавить, поработить меня или уничтожить то, что мне дорого, и потерпел неудачу. Мой смех сигнализирует об этой неудаче и моем собственном освобождении».

Подобные взгляды выражали авторы, использующие экзистенциальный подход к юмору. Они подчеркивают, что такой подход дает человеку ощущение раскрепощения или свободы от жизненных ограничений. Например, Нокс (*Knox*, 1951) определял юмор как «веселый хаос в серьезном мире» и заявлял, что «юмор — это разновидность освобождения, и это освобождение приходит к нам, когда мы испытываем необычайное восхищение от созерцания веселого воображаемого хаоса в серьезном мире, основанном на принуждении». Подобным образом Миндесс (*Mindess*, 1971) отмечал, что наши социальные роли требуют, чтобы мы подавляли и отрицали многие из своих побуждений и желаний и приспосабливались к окружению и ожиданиям других людей. Хотя эти ограничения и порядки необходимы для выживания в жизни, основанной на членстве в различных группах, они также порождают чувства самоотчуждения и потери спонтанности и аутентичности. По мнению Миндесса, юмор является средством преодоления этого парадокса, позволяющим обрести чувство свободы, превосходства и собственного достоинства, продолжая при этом оставаться в социальных рамках человеческой жизни. В юморе мы можем временно нарушить все правила, играя с реальностью таким способом, который отрицает стандартные физические и социальные ограничения и игнорирует обычные последствия поведения (см. также *Svebak*, 1974b, где изложена похожая точка зрения).

Этот аспект агрессивного юмора, связанный с совладанием, также очевиден в «юморе висельника», описанном Обрдликом (*Obrdlik*, 1942) как форма шуток, ис-

[1] *JAP (Jewish American princess)* — (амер., сленг) оскорбительное прозвище для избалованных евреек, особенно рассматривающих богатство как нечто само собой разумеющееся. — *Примеч. перев.*

пользуемых людьми при репрессивных режимах, например в странах, оккупированных нацистами во время Второй мировой войны. Термин «юмор висельника» происходит из данного Фрейдом (*Freud*, 1960 [1905]) описания осужденных, которые весело шутят на пути к виселице (например, когда заключенный, которому предлагают последнюю сигарету перед казнью, говорит: «Нет, спасибо, я бросаю курить»). Он стал использоваться для обозначения агрессивных форм юмора гротескного или мрачного характера («черный юмор»), используемых как способ поддержать здравомыслие в явно безнадежных или чрезвычайно мучительных ситуациях. Высмеивая глупость угнетателей, «юмор висельника» может позволить получить ощущение свободы от их власти, не принимать полное порабощение ими, несмотря на их очевидное господство. Такие формы юмора также были очень популярны в бывшем Советском Союзе и странах Восточной Европы во время коммунистической эры (*Raskin*, 1985).

Наряду с представлениями Фрейда о юморе (в узком смысле) как о защитном механизме, подход с точки зрения превосходства обеспечивает основу для современных представлений о юморе как о способе совладать со стрессом в повседневной жизни (эти представления будут обсуждаться в гл. 9). Как защитный механизм (по Фрейду) юмор позволяет нам оградить себя от болезненных эмоций, связанных с неблагоприятными обстоятельствами. Как способ доказать свое превосходство (по Грунеру) юмор позволяет не сдаваться перед людьми и ситуациями, важными и незначительными, которые угрожают нашему благополучию. Однако следует признать, что, хотя такое агрессивное использование юмора при совладании может улучшить наше самочувствие, оно может негативно повлиять на отношения, если этот юмор будет направлен на супругов, близких друзей и членов семьи.

Юмор также позволяет нам не слишком эмоционально реагировать на несчастья и проблемы других. Макдугалл (*McDougall*, 1903, 1922) рассматривал юмор как своего рода «эмоциональную анестезию», позволяющую нам не испытывать чрезмерное сострадание к другим, которое в противном случае могло бы ошеломить нас. Он полагал, что юмор и смех возникли у людей как противоядие против сострадания, защитная реакция, которая ограждает нас от угнетающего влияния других людей. Таким образом, когда мы шутим над своими собственными или чужими проблемами, мы отстраняемся, по крайней мере на мгновение, от связанной с ними эмоциональной боли.

Эмпирические исследования

Как мы видели в подразделе, посвященном психоаналитической теории, множество исследований было посвящено изучению агрессии и враждебности в юморе. Хотя большая часть этих исследований была вдохновлена фрейдистской теорией, можно считать, что они также имеют отношение к теориям превосходства/унижения, так как оба подхода разделяют представление об агрессии как мотиве юмора. Теория, согласно которой весь юмор основан на агрессии, позволяет предположить наличие положительной корреляции между степенью враждебности шутки и ее воспринимаемой забавностью. Грунер (*Gruner*, 1997) утверждал, что «обычно, при прочих равных условиях, чем враждебнее юмор, тем он смешнее». В ряде исследований были получены подтверждения этой гипотезы. Макколи с коллега-

ми (*McCauley*, 1983) провели серию из шести исследований, в которых они предлагали отдельным группам участников оценивать агрессивность и забавность различных наборов рисунков, взятых из журналов. В каждом из этих исследований были обнаружены значимые положительные корреляции между оценками забавности и агрессивности в различных наборах рисунков (r = от 0,49 до 0,90), указывающие на то, что чем агрессивнее рисунок, тем более забавным он воспринимался. Эти результаты были обнаружены при исследовании детей и взрослых, людей с высоким и низким социально-экономическим статусом, а также коренных жителей и приезжих. Сингер, Голлоб и Левин (*Singer, Gollob & Levine* 1967), Эпштейн и Смит (*Epstein & Smith*, 1956) также обнаружили доказательства того, что враждебные рисунки доставляют большее удовольствие, чем невраждебные.

Однако результаты некоторых исследований указывают на то, что умеренное количество враждебности или агрессии в юморе делает его более смешным, чем их недостаток или избыток. Зиллманн и Брайант (*Zillmann & Bryant*, 1974) обнаружили, что юмористические реплики в ответ на агрессию воспринимались как наиболее забавные, когда они включали умеренное и справедливое возмездие, а не чрезмерное или недостаточное. Подобным образом Зиллманн, Брайант и Кантор (*Zillmann, Bryant & Cantor*, 1974) обнаружили, что, когда участникам исследования показывали политические карикатуры, на которых в мягкой, умеренной или крайней форме дискредитировались кандидаты в президенты, карикатуры с мягкой агрессией против кандидата оценивались как самые смешные. Брайант (*Bryant*, 1977) также обнаружил, что умеренная враждебность, выраженная в унижающем юморе, оценивалась как более забавная, чем мягкая или интенсивная враждебность, даже когда контролировалась справедливость унижения. Хотя эти результаты предполагают криволинейную (инвертированную *U*-образную), а не линейную зависимость между враждебностью и забавностью, их все же можно рассматривать как подтверждающие теорию Грунера, согласно которой юмор — это «игровая агрессия», поскольку более крайние формы агрессии могут не восприниматься как шутка и поэтому не считаться забавными.

Также есть некоторые доказательства того, что забавность унижающего юмора в большей степени определяется воспринимаемой болью, которую испытывает жертва, чем враждебностью главного действующего лица шутки. В трех различных исследованиях Декерс и Карр (*Deckers & Carr*, 1986) получили оценки забавности, степени враждебности/агрессии, демонстрируемой главным героем, и интенсивности боли, которую испытывает жертва на различных рисунках. Хотя корреляция между оценками враждебности и боли была очень высокой, оценки забавности значимо коррелировали с оценками боли, но не с оценками враждебности. Оценки забавности повышались по мере того, как оценки боли увеличились до определенной точки, и затем выравнивались, когда боль становилась еще сильнее. Таким образом, умеренная боль, испытываемая жертвой или мишенью шутки, воспринимается как более забавная, чем отсутствие боли, но чрезвычайная боль не более (или менее) забавна, чем умеренная боль. Итак, в соответствии с теорией превосходства/унижения, удовольствие от юмора, по-видимому, является результатом наблюдения страданий человека (в воображаемом, игровом контексте). Похожая корреляция между оценками забавности и боли была обнаружена Уикером с коллегами (*Wicker et al.*, 1981).

Хотя это исследование, по-видимому, подтверждает теорию юмора на основе агрессии, Уиллиболд Рач подверг ее сомнению, основываясь на своих обширных исследованиях, включающих факторный анализ шуток и рисунков (например, *Ruch & Hehl*, 1998). В серии исследований (которые будут более подробно описаны в гл. 7) Рач с коллегами провели факторный анализ позитивных и негативных реакций испытуемых на широкий диапазон юмористических стимулов, при этом участники принадлежали к различным возрастным, социально-экономическим и этническим группам. Эти исследователи обнаружили три устойчивых фактора, два из которых были связаны со структурными аспектами юмора (их назвали «несоответствие — разрешение» и «абсурд») и только один — с содержанием (сексуальные темы). Хотя Рач с коллегами включили в свое исследование множество шуток и рисунков, содержащих враждебные и агрессивные темы, они не образовали отдельный фактор, но вместо этого увеличивали нагрузку на какой-либо из двух структурных факторов, указывая, что враждебность — недостаточно ясно выраженное измерение в реакциях людей на юмор. В защиту своей теории Грунер, возможно, мог бы утверждать, что, поскольку весь юмор по определению основан на агрессии, неудивительно, что нет отдельного фактора для агрессии. Однако эти результаты факторного анализа действительно поднимают вопросы о важности агрессии и враждебности в юморе. Кроме того, эти результаты ставят под сомнение валидность многочисленных прошлых исследований (обсуждавшихся выше), в которых изучались реакции участников на шутки и рисунки, классифицированные самими исследователями на враждебные и невраждебные.

Еще одно предсказание теории превосходства/унижения, по-видимому, состоит в том, что люди с более враждебными и агрессивными чертами личности будут получать большее удовольствие от всех видов юмора (не только от враждебного юмора), чем менее агрессивные люди. Однако в ряде исследований не было обнаружено никаких значимых корреляций между различными измерениями агрессивности как черты характера и пониманием различных типов юмора (*Ruch & Hehl*, 1998). В других исследованиях, как мы уже видели, было обнаружено, что агрессивные люди будут с большей вероятностью получать удовольствие от более враждебных форм юмора (*Byrne*, 1956; *Ullmann & Lim*, 1962). Таким образом, хотя агрессивность как черта личности может быть связана с получением удовольствия от агрессивных форм юмора, она, по-видимому, не связана с получением удовольствия от юмора вообще вопреки предсказаниям теории превосходства.

В дополнение к этим исследованиям, касающимся связи между забавностью и агрессивностью в юморе, было проведено значительное количество социально-психологических исследований дискредитирующего или унижающего юмора как специфической категории юмора. Действительно, теории превосходства/унижения пользовались значительной популярностью среди социальных психологов в течение 1960-х и 1970-х гг. Это было особенно заметно в научных программах Дольфа Зиллманна с коллегами в Индианском университете (*Zillmann & Cantor*, 1976) и Лоренса Лафава с коллегами в Университете Виндзора, Канада (*La Fave*, 1972). Большая часть этих исследований была сосредоточена на том, как забавность основанного на унижении юмора определяется социальными отношениями между главным действующим лицом, жертвой и аудиторией. В большинстве

случаев указанные исследователи выдвигали гипотезу, согласно которой люди будут видеть комичность в неудачах тех людей, к которым они питают антипатию. В одном из самых ранних экспериментов в рамках исследований юмора Вольф с коллегами (*Wolff et al.*, 1934) предъявлял последовательность антисемитских шуток евреям и не евреям. Неудивительно, что евреям эти шутки нравились меньше, чем не евреям. Кроме того, шутки, высмеивающие женщин, мужчинам нравились больше, чем женщинам, тогда как женщины превзошли мужчин в понимании шуток, высмеивающих мужчин.

Однако простая принадлежность к конкретной расовой или религиозной группе может быть недостаточной для того, чтобы предсказать реакцию человека на шутки об этой группе. Мидлтон (*Middleton*, 1959) обнаружил, что, хотя чернокожие участники превзошли белых в понимании шуток, унижающих белых, чернокожие и белые не отличались по пониманию шуток, направленных против черных. Он объяснял это тем фактом, что чернокожие в его выборке, которые в основном относились к среднему классу, могли не отождествлять себя со стандартными чернокожими низшего класса, изображаемыми в шутках. Подобным образом Кантор (*Cantor*, 1976) обнаружил, что студенты колледжа и женского, и мужского пола лучше понимали основанные на унижении шутки, в которых мужчина смеялся над женщиной, по сравнению с шутками, в которых женщина унижала мужчину. Кроме того, испытуемые обоих полов предпочитали унижающие шутки, в которых женщины (а не мужчины) были жертвами и мужчин, и женщин. Эти результаты указывают на возможное отождествление женщин с мужчинами-агрессорами в эту эпоху (до того как освобождение женщин оказало влияние на культуру).

Принимая во внимание такого рода результаты, Зиллманн и Кантор (*Zillmann & Cantor*, 1976) подчеркнули важность оценки отношения людей к целевой группе, а не просто их членства в определенной группе. Они предложили «диспозициональную модель юмора», в которой они постулировали, что расположение людей к другим людям или объектам изменяется на континууме от чрезвычайно положительного аффекта через безразличие до чрезвычайно отрицательного аффекта. Зиллманн и Кантор выдвинули гипотезу, согласно которой «оценка юмора изменяется обратно пропорционально благосклонности к унижаемому лицу и прямо пропорционально благосклонности к унижающему лицу». По мнению этих авторов, расположение человека к мишени шутки — не обязательно постоянная черта; это может быть временное отношение, вызванное ситуацией, в том числе особенностями самой шутки. Однако важно отметить, что, по их мнению, юмор всегда включает какую-либо форму унижения: «Прежде чем человек сможет отреагировать на юмор, должно произойти что-то злонамеренное и потенциально вредное или по крайней мере должна подразумеваться неполноценность кого-то или чего-то».

Зиллманн и Кантор (*Zillmann & Cantor*, 1972) получили данные, подтверждающие эту теорию, в исследовании, в котором группе студентов колледжа и группе бизнесменов и специалистов средних лет предъявлялись шутки, включающие людей, находящихся в отношениях «старший — младший» («отец — сын», «работодатель — служащий» и т. д.). Как и предсказывалось, студенты дали более высокие оценки забавности шуткам, в которых подчиненный унижал старшего, чем к шуткам, в которых старший унижал подчиненного, тогда как в оценках профес-

сионалов обнаруживался противоположный паттерн (см. также *Zillmann & Bryant*, 1980).

В подобном исследовании Лоренса Лафава с коллегами (см. обзор в *La Fave, Haddad & Maesen*, 1976) использовалось понятие «класс отождествления», которое касается позитивных или негативных установок или убеждений по отношению к данному классу или категории людей. Эти авторы также подчеркнули важность самооценки при понимании юмора. Предполагалось, что шутки, которые превозносят положительно оцениваемый класс отождествления или унижают отрицательно оцениваемый класс отождествления, повышают самооценку человека и доставляют больше радости и удовольствия. Лафав, Хаддад и Мейсен (*La Fave, Haddad & Maesen*, 1976) сделали обзор пяти исследований, результаты которых, в общем, подтвердили их теорию. В каждом из этих исследований изучались оценки юмора, данные участниками исследования, которые придерживались противоположных взглядов на различные социальные проблемы, такие как религиозные убеждения, равноправие женщин и канадско-американские отношения. Испытуемых просили оценить забавность шуток, в которых люди, отождествлявшиеся с какой-либо из этих противоположных точек зрения, были или главным героем, или мишенью унижения. Как и предсказывалось, участники оценивали шутки как более забавные, когда главный герой был членом положительно оцениваемого класса отождествления, а мишень была членом отрицательно оцениваемого класса отождествления.

Хотя диспозициональная теория юмора предполагает, что юмор — это результат унижения или оскорбления человека, которого мы не любим, Зиллманн и Брайант (*Zillmann & Bryant*, 1980) указывали, что обычно есть строгие социальные запреты против проявления веселья и радости по поводу неудач других людей, даже тех, кого мы не любим. Опираясь на идею Фрейда о том, что нетенденциозные элементы шутки (методы «производства шуток») отвлекают от тенденциозных (агрессивных или сексуальных) элементов, эти авторы предложили «теорию ошибочной атрибуции» для объяснения унижающего юмора. Согласно этой теории, мы можем позволить себе смеяться и радоваться унижению или замешательству человека, к которому мы чувствуем антипатию, если есть нелепые или странные аспекты ситуации, которым мы можем (ошибочно) приписывать наше веселье. «Если, например, мы видим, как сосед наехал на только что купленном автомобиле на свой почтовый ящик, а негативное отношение к нему располагает нас к тому, чтобы получать от этого удовольствие, и заставляет нас рассмеяться, мы всегда можем сказать себе, что мы смеялись из-за того, как необычно был искорежен почтовый ящик, из-за особого выражения лица соседа, специфического резкого звука при столкновении или десятка других конкретных моментов» (*Zillmann & Bryant*, 1980).

Зиллманн и Брайант проверили эту теорию в эксперименте, в котором женщина-экспериментатор сначала грубо или нормально обращалась с участниками, чтобы вызвать отрицательное или нейтральное эмоциональное отношение к ней. Затем испытуемые наблюдали ее в одном из трех условий:

1) условие неудачи с комичным стимулом, в котором экспериментатор случайно пролила на себя чашку горячего чая, когда из табакерки внезапно выскочил чертик;

2) условие неудачи без комичного стимула, в котором она пролила на себя горячий чай, но табакерка оставалась закрытой;
3) условие без неудачи с комичным стимулом, в котором из табакерки выскочил чертик, но она не пролила чай.

Зависимой переменной была степень радости (улыбка и смех) испытуемых после этого случая.

Полученные результаты соответствовали прогнозам, сделанным на основе теории ошибочной атрибуции. Испытуемые, которые отрицательно относились к экспериментатору и которые наблюдали неудачу вместе с комичным стимулом, улыбались и смеялись намного больше, чем испытуемые во всех других условиях. Таким образом, присутствие безобидных комичных стимулов, по-видимому, оказывает растормаживающее влияние, которое усиливает радость при виде неудач человека, к которому чувствуется антипатия. Подобный процесс, возможно, имеет место в случае агрессивных шуток, когда человек может ошибочно приписывать свое веселье таким комичным элементам, как несоответствие и остроумная игра слов, наслаждаясь при этом унижением другого человека, к которому он относится негативно. Эти результаты согласуются с идеями Фрейда о том, как методы «производства шуток» обманывают Суперэго и таким образом позволяют получать либидозное удовольствие, но подход с точки зрения ошибочной атрибуции позволяет дать более когнитивистски ориентированное объяснение вместо в целом устаревших психоаналитических понятий Фрейда.

Оценка

По-видимому, нет сомнений в том, что агрессивные элементы играют важную роль во многих шутках и других формах юмора. Есть много доказательств того, что элементы игровой агрессии в шутках и восприятии боли других людей (в несерьезном, игровом контексте) усиливают забавность юмора. Есть также свидетельства того, что комичные детали ситуации оказывают растормаживающее влияние, позволяя человеку ошибочно объяснять радость в ответ на неудачи людей, внушающих неприязнь. В исследовании основанного на унижении юмора, проведенном Зиллманном и Лафавом с коллегами, подробно изучались параметры, влияющие на степень, до которой людей веселят оскорбительные шутки. Однако пока недостаточно данных, подтверждающих точку зрения сторонников теории превосходства/унижения, согласно которой *весь* юмор предполагает некоторую форму агрессии и враждебно настроенные люди получают большее удовольствие от всех типов юмора по сравнению с невраждебно настроенными людьми.

Есть также некоторые проблемы с версией теории превосходства/унижения, разработанной Грунером (*Gruner*, 1978, 1997). Прежде всего, представляемая им эволюционная теория — это по существу устаревшая точка зрения Ламарка. Идея о том, что смех и юмор сохранились у людей, поскольку они часто использовались нашими предками, не объясняет их адаптивную ценность, т. е. способов, которыми юмор и смех дают людям преимущество в борьбе за выживание и произведение потомства. Однако это преодолимая трудность, поскольку можно разработать теории, совместимые с современным эволюционным мышлением. Например,

Александер (*Alexander*, 1986) предложил эволюционную теорию юмора, которая, по существу, является теорией превосходства/унижения, используя такие понятия, как остракизм и косвенное взаимодействие, чтобы объяснить ценность юмора и смеха для выживания (эволюционные теории юмора будут более подробно обсуждаться в гл. 6). Еще одна проблема с теорией Грунера состоит в том, что он, как и Фрейд, предлагает устаревшую модель смеха как способа снятия напряжения. Однако это не основная особенность его теории.

Кроме этих теоретических проблем, сравнительные исследования на животных не подтверждают представление Грунера, согласно которому смех возник в контексте агрессии. Этологические исследования молчаливой демонстрации оскала и «игрового лица» у приматов, которые считаются гомологами улыбки и смеха человека соответственно, показывают, что эти мимические проявления имеют место исключительно в контексте дружественных социальных и игровых действий, а не в контексте агрессии (*van Hooff*, 1972). Я более подробно обсужу это исследование в гл. 6.

Главная проблема с теорией Грунера состоит в том, что она по существу нефальсифицируема и поэтому не может быть проверена опытным путем. Грунер утверждает, что его теория может быть фальсифицирована, если будет найден хотя бы один пример юмора, не основанного на агрессии. Однако, поскольку Грунер собирается сам оценивать, соответствует ли данный пример юмора его теории, кажется очень маловероятным, что будет обнаружена шутка, которая не пройдет такую проверку. Независимо от того, насколько сомнительным может казаться данный факт любому другому человеку, Грунер, по-видимому, всегда способен убедить себя в том, что он может обнаружить агрессию даже в самых безобидных на вид примерах юмора. Даже если шутка является не более чем остроумным каламбуром, Грунер может доказать, что она передает чувство превосходства автора остроты.

Действительно, можно предположить, что Грунер мог бы найти агрессию не только в любом юморе, но и в любой человеческой деятельности. Создается впечатление, что для Грунера люди в своей основе агрессивны в широком смысле слова. Таким образом, он настолько широко определил агрессию, что его теория, по-видимому, объясняет всю человеческую деятельность и поэтому не может дать объяснение уникальности юмора. Кроме того, объединяя весь юмор в одну категорию агрессии, Грунер игнорирует многие другие способы, которыми могут отличаться друг от друга различные типы юмора, что могло бы иметь теоретическое и практическое значение.

В соответствии с благосклонным отношением к юмору в современной культуре в целом крайняя точка зрения, согласно которой весь юмор включает агрессию, сегодня не пользуется популярностью у исследователей юмора. Теории превосходства в значительной степени были заменены когнитивными теориями несоответствия, которые будут обсуждаться в следующей главе. Кроме того, в последние десятилетия вновь стали популярны представления о юморе и смехе как об источнике психического и физического здоровья и вырос интерес к применению юмора в психотерапии, здравоохранении, образовании и на работе. Представление о юморе как о форме агрессии (хотя и игровой агрессии), основанной на высмеива-

нии и унижении, многим кажется несовместимым с представлением о юморе как о пути к здоровью. Однако, как я указывал, подход с точки зрения превосходства может быть теоретической основой для концептуализации юмора как способа совладания со стрессом и неприятностями. Если юмор — это способ в игровой форме испытать ощущение победы над людьми и ситуациями, которые нам угрожают, быть выше наших угнетателей и освободиться от ограничений жизни, то нетрудно увидеть, что он может быть важным способом поддержать наши самооценку и здравомыслие перед лицом трудностей. Таким образом, теория превосходства на самом деле может быть более совместима с представлениями о юморе как совладании, чем считается.

Итак, хотя крайнее представление о юморе как агрессии сегодня, как правило, отвергается, большинство исследователей соглашается с тем, что юмор может часто использоваться для выражения агрессии. Недавние исследования поддразнивания (которые обсуждаются в гл. 5 и 8) указывают на сохраняющийся интерес к агрессивным аспектам юмора (*Keltner, Young, Heerey, Oemig & Monarch*, 1998; *Kowalski, Howerton & McKenzie*, 2001). Эти исследования также выдвигают на первый план тот парадокс, что юмор может быть одновременно и агрессивным, и просоциальным, а это центральная тема теории превосходства.

Заключение

В этой главе было начато обсуждение главных теорий юмора и обзора ранних эмпирических исследований. Мы сосредоточились на психоаналитическом подходе и теории превосходства/унижения — двух общих теоретических подходах, которые были весьма влиятельны в предыдущие десятилетия. Оба эти подхода породили большое количество интересных исследований, внесших важный вклад в наше понимание психологии юмора. И хотя сегодня оба этих подхода не столь популярны, они обращают наше внимание на целый ряд вопросов о юморе, попрежнему находящихся в центре крупных исследований и теоретических работ: почему так часто юмор базируется на сексуальности и/или агрессии; почему юмор доставляет нам такое большое удовольствие и почему мы так любим его; какова роль юмора в совладании со стрессом и каковы функции юмора в межличностных взаимодействиях. В этой книге мы не раз вернемся к этим темам. В следующей главе будет рассмотрен вклад в теорию и в эмпирические исследования трех других общих теоретических подходов, оказавших большое влияние на изучение юмора, а именно теории возбуждения, несоответствия и инверсии.

ГЛАВА 3

Теории и ранние исследования (часть II): теории возбуждения, несоответствия и переключения

В предыдущей главе мы рассмотрели психоаналитические и основанные на превосходстве теории юмора. В них подчеркиваются эмоциональные аспекты юмора и предпринята попытка объяснить его приятный характер, сосредоточившись на способах, которыми юмор позволяет нам выражать сильные эмоции (т. е. сексуальность и агрессию) в шутливой форме. Хотя сегодня эти теории не очень популярны, они затрагивают темы, до сих пор имеющие теоретическое и эмпирическое значение.

В этой главе будут обсуждены еще три теоретических подхода:

1. Теории возбуждения, которые сосредоточены на исследовании роли психического и физиологического возбуждения в юморе.
2. Теории несоответствия, подчеркивающие когнитивные аспекты.
3. Теорию переключения, в которой юмор рассматривается как форма психологической игры.

Хотя в этих подходах есть много частично совпадающих идей, в каждом из них подчеркиваются специфические аспекты, которые рассматриваются как центральные для юмора. Объединяя догадки и открытия из всех этих подходов, а также положения, обсуждавшиеся в предыдущей главе, мы придем к более полному пониманию такого многогранного явления, как юмор.

Теории возбуждения

Краткий обзор теорий

Как мы видели в предыдущей главе, сторонники фрейдистской теории и теории превосходства (по крайней мере ее варианта, предложенного Грунером (*Gruner*, 1997)) выдвинули гипотезу, согласно которой функция смеха состоит в том, чтобы расходовать избыточную физиологическую энергию. Эта теория смеха, осно-

ванная на высвобождении энергии, восходит к идеям философа XIX в. Герберта Спенсера (*Spencer*, 1860). На Спенсера оказала большое влияние популярная тогда «гидравлическая» теория нервной энергии (аналогичная принципу действия парового двигателя), согласно которой считалось, что у нас в организме накапливается энергия и она должна быть высвобождена через мышечные движения. По Спенсеру, дыхательные и мышечные действия во время смеха — это особый способ освобождения организма от избыточной нервной энергии, подобный предохранительному клапану на паровом двигателе. Само собой разумеется, что это представление не согласуется с современным пониманием нервной системы.

Другие теоретики как до, так и после Спенсера более широко понимали юмор как способ освободиться от накопившегося психологического напряжения. Например, Иммануил Кант (1724–1804) утверждал, что «смех — это эмоция, являющаяся результатом внезапного прекращения напряженного ожидания» («Критика способности суждения») («Critiqui of Judgment», цит. по *Morreall*, 1987). Грегори (*Gregory*, 1924) рассматривал освобождение от напряжения как общий фактор во всех формах юмора. По мнению Грегори, снятие напряжения, вызывающее смех, может произойти по различным причинам, включая успешный исход борьбы, или внезапное восприятие слабости противника (как в теории Грунера), или когда в предвкушении трудной задачи накапливается напряжение, а она оказывается намного менее сложной, чем ожидалось. Это также может быть избавление от боли, или страха, или от ограничений, наложенных обществом на поведение или язык.

Теории снятия напряжения сосредоточены на роли психического и физиологического возбуждения в юморе. Более современная теория юмора на основе возбуждения была разработана Дэниелом Берлайном из Торонтского университета (*Berlyne*, 1960, 1969, 1972). Берлайн интересовался психологическими аспектами эстетических переживаний вообще, в том числе пониманием искусства и получением удовольствия от игры и юмора. Он прежде всего сосредоточился на различных свойствах стимула: на переменных, названных им коллативными, или сопоставительными, которые делают живописную работу, музыкальное или литературное произведение эстетически приятным. Эти переменные включают такие свойства, как новизна, неожиданность, сложность, разнообразие, двусмысленность, несоответствие и избыточность. Они были названы сопоставительными переменными, поскольку требовали, чтобы человек одновременно воспринимал различные элементы стимула для их сравнения и сопоставления. По Берлайну, шутки и юмористические случаи также содержат такие сопоставительные переменные, как неожиданность, несоответствие, двусмысленность и т. д. Берлайн (*Berlyne*, 1960) сделал обзор психофизиологических исследований, показывающих, что сопоставительные переменные привлекают наше внимание, поскольку мы находим их интересными и необычными и они связаны с повышением уровня возбуждения в головном мозге и вегетативной нервной системе.

В своей теории юмора Берлайн (*Berlyne*, 1972) отверг устаревшую точку зрения Спенсера, согласно которой смех — это результат высвобождения сдерживаемой энергии. Вместо этого он основывал свою теорию на распространенном представлении об инвертированной *U*-образной зависимости между физиологическим возбуждением и субъективным удовольствием (*Hebb*, 1955). Согласно этому представ-

лению, наибольшее удовольствие связано с умеренным возбуждением, тогда как недостаточное или чрезмерное возбуждение неприятно. Берлайн постулировал два связанных с возбуждением механизма юмора, которые он назвал механизмами повышения возбуждения и всплеска возбуждения. *Механизм повышения возбуждения* действует, когда человек шутит или воспринимает юмористическую ситуацию и посредством сопоставительных переменных стимула возбуждение повышается. Это усиление возбуждения до оптимального уровня доставляет удовольствие.

Механизм всплеска возбуждения действует, когда возбуждение превысило оптимальный уровень и поэтому стало неприятным. Кульминационный пункт шутки — это ее внезапная развязка, быстро понижающая уровень возбуждения до приятного уровня. Это внезапное снижение возбуждения с неприятного до приятного уровня увеличивает удовольствие от шутки. Субъективное удовольствие, связанное с повышением возбуждения и со всплеском возбуждения, выражается через смех. Таким образом, вместо того чтобы считать смех способом высвобождения избыточного возбуждения, Берлайн рассматривал его как выражение удовольствия, вызванного возвращением возбуждения на оптимальный уровень (не слишком высокий и не слишком низкий). Хотя подобные процессы происходят при восприятии произведений искусства и в игре, Берлайн предположил, что юмор отличается от этих типов эстетических переживаний меньшим временным масштабом изменений возбуждения, сопровождающими сигналами, которые устраняют серьезность, и чрезвычайной причудливостью соответствующих сопоставительных переменных.

Эмпирические исследования

Теории юмора на основе возбуждения привлекали к себе значительное внимание исследователей в 1960-е и 1970-е гг., когда отмечался повышенный интерес к роли возбуждения в возникновении эмоций в целом. Большинство этих исследований были сосредоточены на эмоциональном компоненте юмора, который я называю радостью. В известном эксперименте Шехтер и Уилер (*Schachter & Wheeler*, 1962) управляли степенью возбуждения симпатической нервной системы у участников исследования с помощью инъекции адреналина (который усиливает возбуждение симпатической нервной системы), хлорпромазина (который уменьшает возбуждение симпатической нервной системы) или солевого раствора в качестве плацебо. Затем участникам показывали комедийный фильм. Те, кому был введен адреналин, продемонстрировали больше веселья (улыбок и смеха) в ответ на фильм и оценивали его как более забавный по сравнению с участниками, получившими плацебо, которые в свою очередь продемонстрировали большее веселье и дали более высокие оценки забавности фильма, чем участники, получившие инъекции хлорпромазина. Таким образом, более высокие уровни возбуждения вегетативной нервной системы, даже когда оно вызвано лекарственными препаратами, приводили к более интенсивному выражению радости и более высоким оценкам забавности в ответ на юмористический стимул.

Эти результаты были интерпретированы как подтверждающие точку зрения, согласно которой эмоции включают сочетание возбуждения вегетативной нервной системы (которое определяет интенсивность эмоций) и когнитивной оценки (которая определяет ее качество или валентность). Таким образом, степень радости,

вызываемой шуткой или восприятием чего-либо комичного, по-видимому, является функцией когнитивной оценки, или оценки забавных качеств юмористического стимула, и физиологического возбуждения, имеющего место в данный момент. Интересно отметить, что, хотя это физиологическое возбуждение может быть вызвано элементами самой шутки, оно также может явиться результатом факторов, отдельных от шутки, таких как прием психостимулирующих препаратов. Последующие исследования (*Gavanski*, 1986) показали, что улыбка и смех (мимическое и вокальное выражение эмоции радости) более тесно связаны с эмоциональным удовольствием от юмора (оценкой юмора), тогда как оценки забавности больше связаны с компонентом когнитивной оценки (пониманием юмора).

Кроме исследований влияния возбуждения на положительную эмоциональную реакцию на юмор было проведено несколько исследований гипотезы Берлайна, согласно которой сами юмористические стимулы вызывают изменения в возбуждении вегетативной нервной системы, а воспринимаемая забавность стимулов криволинейно связана с этим уровнем возбуждения (т. е. эта связь описывается инвертированной *U*-образной кривой). Леви (*Levi*, 1965) в различные дни показывал женщинам, работающим в офисе, последовательность из четырех фильмов (эмоционально нейтральный, вызывающий страх, вызывающий гнев и комедию). После каждого фильма он собирал у участников образцы мочи и проверял ее на уровень адреналина и норадреналина — гормонов, которые связаны с возбуждением симпатической нервной системы. Результаты показали, что, в то время как эмоционально нейтральный фильм вызывал снижение уровня этих гормонов, просмотр других трех фильмов приводил к его существенному повышению. Таким образом, веселье, связанное с комедией, вызывает такое же возбуждение симпато-адреномедулярной системы (известная реакция «борьба или бегство»), как и чувства страха и гнева. В более недавних исследованиях также было показано, что комичность вызывает повышение уровня кортизола — гормона, который обычно связан с реакцией стресса (*Hubert, Moeller, & de Jong-Meyer*, 1993).

Другие исследователи наблюдали различные психофизиологические переменные, связанные с возбуждением симпатической нервной системы, в моменты, когда участникам эксперимента предъявлялись комедии. Аверилл (*Averill*, 1969) обнаружил увеличение электропроводимости кожи (измерение потоотделения, связанного с эмоцией) и частоты сердечных сокращений у участников, смотрящих комедийные фильмы, что указывало на возбуждение симпатической нервной системы. Лангевин и Дей (*Langevin & Day*, 1972) исследовали связь между психофизиологическими изменениями у участников и оценками забавности юмора в ряде рисунков. Результаты показали, что рисунки, которые оценивались как более забавные, были связаны с более выраженным увеличением частоты сердечных сокращений и проводимостью кожи. Вопреки теории Берлайна не было получено никаких доказательств инвертированной *U*-образной зависимости между возбуждением и забавностью; вместо этого было обнаружено, что эта связь носит линейный характер.

Годкевич (*Godkewitsch*, 1976) дополнительно оценил теорию механизмов повышения и всплесков возбуждения Берлайна, измерив физиологические реакции у участников исследования во время предъявления основной части шутки и ее

кульминационного пункта, а также предложив участникам впоследствии оценить их субъективный уровень возбуждения и забавность шуток. Результаты показали, что шутки, которые оценивались как более забавные, были связаны с более выраженным увеличением проводимости кожи во время предъявления как основной части шутки, так и кульминационного пункта, более заметным увеличением частоты сердечных сокращений во время предъявления кульминационного пункта и более высокими последующими субъективными оценками возбуждения. Эти результаты подтверждали представление Берлайна о механизме «повышения возбуждения» в юморе, но не подтверждали представление о всплеске возбуждения. Вместо того чтобы кульминационный пункт понижал возбуждение до предположительно оптимального уровня, было обнаружено, что он повышает возбуждение еще больше, чем предъявление основной части шутки.

Результаты исследования Годкевича в сочетании с результатами ряда других исследований, в ходе которых изучались частота сердечных сокращений, проводимость кожи, кровяное давление, напряжение мышц и другие психофизиологические переменные (например, *Chapman*, 1973a, 1976; *Goldstein, Harman, McGhee, & Karasik*, 1975; *Jones & Harris*, 1971), подтверждают, что восприятие юмора вызывает увеличение возбуждения симпатической нервной системы. При этом не было получено почти никаких данных в пользу инвертированной *U*-образной зависимости, предсказанной на основании теорий оптимального уровня возбуждения, таких как теория Берлайна. Связь между получением удовольствия от юмора и возбуждением вегетативной нервной системы, по-видимому, носит линейный характер; чем больше возбуждение, тем больше удовольствия доставляет юмор и тем более забавным он воспринимается (*McGhee*, 1983b). Эти результаты согласуются с представлением о юморе прежде всего как об эмоциональной реакции (т. е. радости), которая, подобно другим эмоциям, связана с повышением физиологического возбуждения.

Основываясь на данных о том, что оценка юмора в значительной степени определяется уровнем эмоционального возбуждения, Кантор, Брайант и Зиллманн (*Cantor, Bryant, & Zillmann*, 1974) провели эксперимент на «перенос возбуждения», чтобы проверить гипотезу, согласно которой остаточное возбуждение, связанное с сильными положительными или отрицательными эмоциями, может увеличить удовольствие от последующего юмора. Использовался план эксперимента «2 × 2», при котором участникам в случайном порядке выпадало значение положительного или отрицательного гедонистического тона и условие высокого или низкого возбуждения. В условиях низкого возбуждения и положительного гедонистического тона они читали умеренно интересные газетные статьи; в условиях высокого возбуждения и положительного гедонистического тона они читали красочный эротический эпизод из романа. В условиях низкого возбуждения и отрицательного гедонистического тона они читали умеренно беспокоящую газетную статью; в условиях высокого возбуждения и отрицательного гедонистического тона они читали натуралистическое описание зверских пыток и мучений молодого парня, которого линчевала толпа. Впоследствии в другом эксперименте участников просили оценить забавность ряда шуток и рисунков, которые не содержали очевидных сексуальных или враждебных тем.

Как и предсказывалось, в условиях высокого эмоционального возбуждения (положительного или отрицательного) испытуемые оценивали юмористические стимулы как более забавные, чем участники в двух вариантах условия с низким возбуждением. Эти результаты указывают, что повышенное эмоциональное возбуждение независимо от того, вызвано ли оно положительными или отрицательными эмоциями, может способствовать большему удовольствию от юмора. Эти результаты также позволяют дать более приемлемое объяснение снятия напряжения с помощью юмора, чем старая модель «парового двигателя». Возбуждение, связанное с такими отрицательными эмоциями, как страх, тревога или гнев от неприятного или стрессового события, позже может перейти в положительное чувство радости, сопровождающее любой юмор, и усилить приятные чувства прямо пропорционально интенсивности отрицательной эмоции, и это усиленное чувство удовольствия затем выражается через интенсивный смех.

Шерклифф (*Shurcliff*, 1968) провел интересный эксперимент, чтобы проверить гипотезу, согласно которой юмор представляет собой внезапное избавление от сильной эмоции, используя тревогу как эмоцию. Чтобы управлять уровнями беспокойства участников, их проинформировали, что они будут должны выполнять различные задания с белой крысой, которую они должны были вынуть от клетки. Им в случайном порядке назначались различные условия, включающие задачи, вызывающие различные степени тревоги, в пределах от простого удерживания крысы до введения ей инъекции большим шприцом. Когда испытуемые подходили к клетке и доставали крысу, они обнаруживали, что это была всего лишь резиновая игрушка. Затем их просили оценить свою тревогу и забавность переживания.

Как и предсказывалось в соответствии с теорией избавления от эмоции, сообщаемый уровень тревоги участников до обнаружения игрушечной крысы положительно коррелировал с оценками забавности: участники, считавшие, что они будут должны сделать крысе инъекцию шприцем внушительных размеров, обнаруживали неожиданный результат более забавным, чем те, которые просто думали, что они будут должны удерживать ее. Однако идея об избавлении от тревоги (т. е. снижения тревоги) в этом исследовании не проверялась напрямую. Эти результаты, по-видимому, лучше объяснять в терминах концепции «переноса возбуждения», в соответствии с которой радостная эмоция, связанная с восприятием забавности, была усилена остаточным возбуждением, являющимся результатом вызванной ожиданием тревоги, а не внезапным уменьшением этого возбуждения.

Оценка

Исследования, основанные на теориях юмора на основе возбуждения, позволили получить важную информацию для нашего понимания процесса юмора. Теория Берлайна и вдохновленные ею исследования подтверждают представление о том, что юмор представляет собой сложное, основанное на физиологии взаимодействие между познанием и эмоциями. Юмор — это несомненно эмоциональное явление, так же как и когнитивное. Что касается когнитивных аспектов, в дальнейшем исследователи не проявили большого интереса к идеям Берлайна о сопоставительных свойствах юмора. Тем не менее, что касается его представлений об эмоциональных ас-

пектах, были получены подтверждения идеи Берлайна о том, что юмор связан с повышенным возбуждением вегетативной нервной системы и что усиление возбуждения независимо от его источника может увеличить последующее эмоциональное удовольствие от юмора. Однако собрано мало данных в пользу наличия инвертированной *U*-образной зависимости между уровнем возбуждения и удовольствием; по-видимому, эта связь носит линейный характер. Вместо того чтобы снижать уровень эмоционального возбуждения, сам юмор является эмоциональной реакцией, которая сопровождается усилением возбуждения и имеет вокальное и мимическое выражение в форме смеха.

В последние годы эмоциональный компонент юмора привлекал к себе все большее внимание исследователей. Например, Уиллиболд Рач (*Ruch*, 1997) исследовал положительные эмоции, связанные с юмором, используя Систему кодирования активности лицевых мышц (Facial Action Coding system) Экмана и Фризена (*Ekman & Friesen*, 1978). До настоящего времени также продолжались исследования биологических аспектов юмора, радости и смеха. Ранние психофизиологические исследования возбуждения привели к дальнейшим исследованиям связанных с юмором и радостью физиологических процессов в вегетативной нервной системе, эндокринной и иммунной системах и головном мозге. Сегодня работа в этом направлении продолжается в исследованиях мозговых процессов, связанных с юмором, с использованием таких сложных методов, как отображение функционального магнитного резонанса. Мы более подробно обсудим эти исследования в гл. 6.

Теории несоответствия

Краткий обзор теорий

Мы видели, что в большинстве различных теорий так или иначе рассматриваются когнитивно-перцептивные аспекты юмора. Например, идеи Фрейда о методах «производства шуток» и сопоставительные переменные Берлайна касались когнитивных компонентов. Теории юмора, основанные на несоответствии, еще больше сосредоточены на познании, и в них уделяется меньше внимания социальным и эмоциональным аспектам юмора. Эти теории постулируют, что восприятие несоответствия — важнейший фактор, определяющий юмористический характер явления: все забавное нелепо, удивительно, своеобразно, необычно или не соответствует тому, что мы обычно ожидаем. Как мы видели в гл. 1, в течение последних 250 лет многие философы и теоретики высказывали идею о том, что несоответствие — основа юмора.

Философ XVIII в. Битти заявлял, что «смех — это результат наблюдения двух или более нелогичных, несоответствующих или нелепых частей или обстоятельств, рассматривающихся как объединенные в одном сложном объекте или группе или вступающих в некую взаимосвязь из-за особого способа, которым их замечает сознание» (цит. по *Ritchie*, 2004). Подобным образом немецкий философ Артур Шопенгауэр (1788–1860) утверждал, что «в каждом случае причина смеха — внезапное восприятие несоответствия между представлением и реальными объектами, которые рассматриваются в некоторой связи, а сам смех — лишь выражение этого несоответ-

ствия» («Мир как воля и представление» («The World as Will and Idea»), цит. по *Morreall*, 1987). Таким образом, юмор имеет место, когда есть несоответствие или конфликт между сенсорным восприятием чего-либо и абстрактным знанием или представлением о данном предмете. Резюмируя когнитивные элементы юмора, психолог Ганс Айзенк (*Eysenck*, 1942) утверждал, что «смех возникает по причине внезапной, интуитивной интеграции противоречивых или несовместимых идей, установок или чувств, которые человек объективно испытывает».

Подход к юмору на основе несоответствия далее разрабатывал Артур Кестлер (*Koestler*, 1964), который сформулировал понятие бисоциации, чтобы объяснить психические процессы, задействованные в юморе, а также в художественном творчестве и научных открытиях. По Кестлеру, бисоциация имеет место, когда ситуация, событие или идея одновременно воспринимаются с двух логичных, но обычно несовместимых или несопоставимых точек зрения. Таким образом, одно событие «как бы одновременно вибрирует на двух различных длинах волн». Простой пример — игра слов, в которой одновременно используются два различных значения слова или фразы. (Например, *Why do people become bakers? Because they knead the dough.*[1])

Эти идеи можно проиллюстрировать с помощью следующей шутки (из *Suls*, 1972):

О'Райли судят за вооруженное ограбление. Присяжные выходят и объявляют: «Невиновен». «Замечательно, – говорит О'Райли, – означает ли это, что я могу оставить деньги себе?»

Кульминационный пункт этой шутки не соответствует основной части, так как человек косвенно признает свою вину после того, как его только что оправдали. Эта удивительная концовка вызывает две несовместимые мысли: он одновременно виновен и не виновен. Таким образом, при юмористическом стиле мышления в отличие от рациональной логики нормальной, серьезной мысли некий предмет может быть одновременно и *X*, и не *X* (*Mulkay*, 1988). Действительно, сущность юмора заключается именно в этой одновременной активации двух несовместимых представлений. Кстати, стоит отметить, что сторонник теории превосходства, такой как Грунер (*Gruner*, 1997), сказал бы, что мы смеемся над глупостью жулика, который неосмотрительно признает свою вину после того, как его только что оправдали (имя «О'Райли» указывает на то, что это также этническая шутка, играющая на стереотипном представлении об ирландцах как о тупых людях). Хотя Кестлер (*Koestler*, 1964) соглашался с тем, что бисоциация должна сопровождаться некоторой агрессией для того, чтобы быть забавной, более поздние сторонники теории несоответствия, как правило, сосредоточивались только на когнитивных аспектах юмора и преуменьшали или даже отрицали важность агрессивных элементов.

Хотя некоторая форма нелепости обычно считается необходимым условием для юмора, большинство теоретиков признают, что одной лишь нелепости недостаточно, поскольку не любая нелепость забавна (быть сбитым автомобилем, когда вы

---

[1] «Почему люди становятся пекарями? Потому что они месят тесто» или «Почему люди становятся пекарями? Потому что им нужны деньги (*need the dough*)». — *Примеч. перев.*

идете по тротуару, нелепо, но не забавно). В каждой теории по-своему объясняют это «что-то еще». Например, в некоторых теориях предполагается, что нелепое событие должно происходить внезапно (*Suls*, 1983) или иметь место в игровом и неугрожающем контексте (*Rothbart*, 1976). Одна из идей, которую популяризировали некоторые сторонники когнитивной теории в 1970-е гг., состояла в том, что для того, чтобы нелепость была забавной, она также должна быть некоторым способом разрешена или «иметь смысл». Согласно этим теориям «разрешения несоответствия», именно разрешение несоответствия в шутке позволяет нам понять ее. Томас Шульц (*Shultz*, 1972) из Университета Макгилла разработал теорию разрешения несоответствия, в которой он предположил, что кульминационный пункт шутки создает несоответствие, вводя информацию, которая несовместима с нашим начальным пониманием основной части шутки. Затем это побуждает слушателя возвратиться и искать в основной части двусмысленность, которая может интерпретироваться различными способами, в результате чего кульминационный пункт приобретает смысл. Двусмысленность, которая обеспечивает это разрешение несоответствия, может принимать множество форм, включая фонологическую, лексическую, поверхностную структуру, глубинную структуру и нелингвистические формы двусмысленности.

Эти идеи можно проиллюстрировать следующей шуткой (из *Ritchie*, 2004).

Дама зашла в магазин одежды и спросила: «Могу я примерить то платье в витрине?» – «Ну, – нерешительно ответил продавец, – не считаете ли вы, что было бы лучше воспользоваться примерочной?»

Здесь кульминационный пункт первоначально нелеп, потому что он кажется несовместимым с первой частью шутки. Чтобы понять шутку, мы ищем в основной части шутки двусмысленность и обнаруживаем, что фраза «в витрине» неоднозначна. Слушая шутку первый раз, мы интерпретируем эту фразу как относящуюся к текущему местоположению платья, но после кульминационного пункта мы понимаем, что есть также альтернативное значение, т. е. место, где покупатель хочет примерить платье. Когда мы осознаем, что продавец понял слова дамы в этом втором значении, мы можем разрешить несоответствие и таким образом понять шутку.

Как и Шульц, Джерри Салс (*Suls*, 1972, 1983), работавший в то время в Университете штата Нью-Йорк в Олбани, предложил двухэтапную модель понимания юмора, на которую часто ссылаются исследователи юмора. В этой теории понимание юмора также рассматривается как своего рода решение задачи (рис. 2). Согласно этой модели, основная часть шутки заставляет слушателя предсказывать вероятный результат. Когда кульминационный пункт не соответствует этому предсказанию, слушатель удивляется и ищет когнитивное правило, благодаря которому кульминационный пункт будет логически следовать из содержания основной части шутки. Когда это когнитивное правило обнаружено, несоответствие устраняется, шутка воспринимается как забавная и человек смеется. Однако, если когнитивное правило не обнаружено, несоответствие остается и шутка вызывает лишь замешательство вместо смеха. Таким образом, согласно этой точке зрения, юмор является результатом устранения или разрешения несоответствия, а не его присутствия.

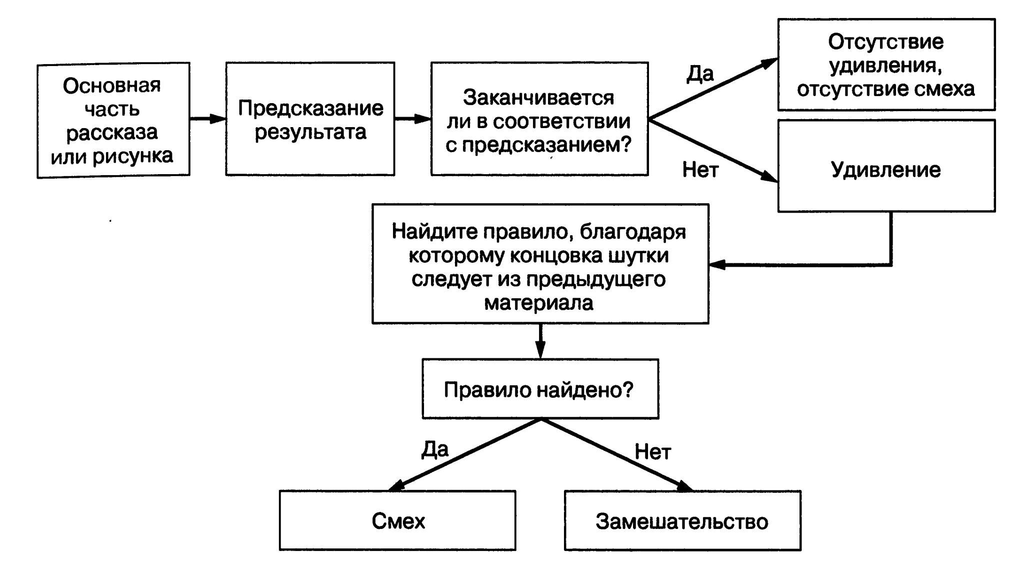


Рис. 2. Модель разрешения несоответствия Салса. Понимание юмора рассматривается как процесс решения задачи (Адаптировано из *Suls*, 1972)

Двухэтапную модель можно проиллюстрировать следующей шуткой (из *Raskin*, 1985).

Английский епископ получил следующую записку от деревенского священника в своей епархии: «Милорд, с прискорбием сообщаю вам о смерти моей жены. Могли бы вы послать мне замену на выходные?»

В основной части шутки мы узнаем, что после смерти жены местный священник послал епископу записку. Это позволяет нам предсказать вероятный результат, возможно, связанный с тем, что священник ищет некоторого сочувствия от епископа. В кульминационном пункте просьба священника о замене кажется удивительной (нелепой), поскольку он, по-видимому, просит епископа послать замену своей умершей жене на ближайшие выходные. Замешательство, вызванное этой неожиданной концовкой, заставляет слушателя возвратиться к основной части шутки и найти «когнитивное правило», благодаря которому удивительная концовка будет соответствовать основной части. Когда мы понимаем, что священник на самом деле просит о другом священнослужителе, чтобы совершать богослужение вместо него, пока священник оплакивает смерть жены, шутка приобретает смысл (несоответствие разрешается) и мы находим ее забавной. Таким образом, в этой модели понимание и оценка шутки — это по существу своего рода решение когнитивной задачи.

Еще раз отметим, что Фрейд, вероятно, увидел бы важный сексуальный аспект в этой шутке. Наша первоначальная интерпретация кульминационного пункта подразумевает, что деревенский священник, подыскивающий другую женщину так скоро после смерти жены (и, очевидно, только на выходные), очень интересуется сексом. Однако сторонники теории несоответствия склонны игнорировать

«тенденциозные» (сексуальные и агрессивные) элементы юмора, на которых сделан акцент в психоаналитической теории и теории превосходства/унижения. Действительно, некоторые когнитивно ориентированные теоретики пытались относить эти последние теории к теории несоответствия. Например, Салс (*Suls*, 1977) утверждал, что аспекты шуток, которые обычно считаются агрессивными и унижающими, в действительности не агрессивны, а являются способом получения информации, необходимой для разрешения несоответствия. В качестве примера он приводил следующую шутку:

Вопрос: Если вашего сына исключили из школы, он безграмотен и неприветлив, кем он может вырасти?
Ответ: Итальянским полицейским.

С точки зрения теорий унижения и превосходства эта шутка забавна для людей, которые не любят итальянцев, потому что она унижает людей этой национальности, а точнее итальянских полицейских. Однако, анализируя эту шутку с точки зрения теории разрешения несоответствия, Салс утверждал, что агрессивный элемент — это просто способ разрешения несоответствия. Есть несоответствие между основной частью шутки и кульминационным пунктом, поскольку необразованность, безграмотность и неприветливость, по-видимому, несовместимы с работой полицейского. Но это несоответствие разрешается, когда мы признаем существование стереотипа, согласно которому итальянцы глупы.

Хотя Салс предположил, что, возможно, мы действительно должны верить в этот стереотип, чтобы понять шутку, по мнению других авторов, для получения удовольствия от шутки необходимо просто признать существование такого стереотипа, на самом деле не соглашаясь с ним (например, *Attardo & Raskin*, 1991). По мнению этих авторов, внешне агрессивные (например, этнические, сексистские) формы юмора в действительности вообще не агрессивны: в них просто используются распространенные стереотипы, чтобы забавным образом обыгрывать мысли. Гольдштейн, Салс и Энтони (*Goldstein, Suls, & Anthony* 1972) называли эту точку зрения гипотезой акцентирования, так как цель агрессивных и сексуальных элементов в шутках состоит в том, чтобы подчеркнуть информацию, необходимую для разрешения несоответствия. Таким способом сторонники когнитивной теории смогли полностью смягчить юмор, удалив все остатки агрессии и других тенденциозных элементов, которые когда-то считались присущими ему.

Хотя сторонники теории разрешения несоответствия рассматривали разрешение как необходимое условие веселой реакции на шутку, они признавали, что несоответствие никогда не разрешается полностью. Как указывал Форабоско (*Forabosco*, 1992), разрешение — это в действительности лишь «псевдоразрешение», которое имеет смысл только в воображаемом мире шутки. Если бы шутка была полностью понятной и несоответствие было полностью разрешено, это была бы просто несмешная загадка, а не шутка. Подобным образом Макги (*McGhee*, 1972) писал об «ассимиляции фантазии», которая происходит в шутках, в отличие от «ассимиляции реальности» при более серьезной когнитивной обработке информации. Пин и Ротбарт (*Pien & Rothbart*, 1977) также отмечали, что разрешение шутки часто привносит в нее новое несоответствие, которое может позволить получить большее удовольствие.

Эмпирические исследования

Томас Шульц с коллегами из Университета Макгилла в ряде исследований изучили теорию юмора на основе разрешения несоответствия. Шульц (*Shultz*, 1974b) предъявлял студентам-первокурсникам наборы шуток и просил их определить порядок, в котором они заметили различные элементы в каждой из шуток. Результаты подтвердили предсказания, сделанные на основе теории разрешения несоответствия Шульца: испытуемые сообщали, что они не замечали скрытое значение неоднозначного элемента в основной части шутки, пока несоответствие кульминационного пункта не заставило их найти разрешение. Второе исследование, в котором вместо вербальных шуток использовались рисунки, также показало, что участники были склонны замечать несоответствующие элементы прежде, чем они замечали элементы, разрешающие это несоответствие.

Шульц с коллегами также исследовали роль несоответствия и его разрешения, создавая варианты шуток и рисунков без несоответствия и без разрешения. Если несоответствие и разрешение необходимы для юмора, то удаление любого из этих элементов должно понизить оценку юмора. Например, одна из первоначальных шуток была следующей.

Мать: Доктор, немедленно приезжайте! Наш ребенок проглотил авторучку!

Врач: Я скоро буду у вас. Что вы сейчас делаете?

Мать: Пользуюсь карандашом.

В этой шутке нелепый ответ матери в кульминационном пункте разрешается через осознание двусмысленности в вопросе врача, который мог означать либо «Что вы сейчас делаете, чтобы помочь ребенку?», либо «Чем вы пользуетесь вместо авторучки?» В варианте этой шутки без несоответствия Шульц изменил кульминационный пункт на: «Мы не знаем, что делать». В этом варианте нет никакого несоответствия между основной частью шутки и кульминационным пунктом и поэтому нет никакого замешательства, которое нужно разрешить. В версии без разрешения родители говорили, что ребенок проглотил канцелярскую резинку, а не авторучку. Теперь кульминационный пункт («Пользуюсь карандашом») все равно нелепый и сбивающий с толку, но разрешение отсутствует, поскольку нет никакой логической связи между тем, что ребенок проглотил канцелярскую резинку, и тем, что родители пользуются карандашом.

Шульц и Хориб (*Shultz & Horibe*, 1974) предъявляли эти различные варианты нескольких шуток детям, обучающимся в первом, третьем, пятом и седьмом классах. Детей просили оценить забавность шуток, и экспериментаторы также наблюдали степень, до которой они улыбались и смеялись. Как и предсказывалось, результаты показали, что до третьего класса дети находили первоначальные варианты шуток более забавными, чем варианты без разрешения, которые, в свою очередь, были для них более забавными, чем варианты без несоответствия. Таким образом, несоответствие без разрешения забавнее, чем отсутствие несоответствия, но разрешение несоответствия еще забавнее. Схожие результаты были получены при использовании оригинальных, без несовместимости и без разрешения вариантов рисунков (*Shultz*, 1972) и загадок (*Shultz*, 1974a).

Интересно отметить, что в исследовании Шульца и Хориба (*Shultz & Horibe*, 1974) первоклассники не обнаружили никакого различия между оригинальными шутками и шутками без разрешения, но и те и другие были забавнее, чем варианты без несоответствия. Авторы предположили, что на ранней стадии развития (до развития конкретно-операционального мышления) одного несоответствия достаточно, чтобы вызвать реакцию на юмор, тогда как на более поздней стадии требуются несоответствие и его разрешение. Однако Пин и Ротбарт (*Pien & Rothbart*, 1976) обнаружили, что младшие дети также понимают разрешение шутки, если юмор несложен для понимания.

Однако некоторые исследователи при использовании этой методологии отмечали проблемы; они указывали, что некоторые элементы шутки трудно сохранить неизменными при изменении других элементов (*Nerhardt*, 1977; *Pien & Rothbart*, 1977). Например, устранение разрешения из шуток и рисунков также может привести к устранению части несоответствия. Если участники затем предпочитают первоначальные шутки шуткам без разрешения, то трудно узнать, объясняется ли это различиями в разрешении или в несоответствии. Франк Уикер с коллегами (*Wicker et. al.*, 1981) из Университета штата Техас в Остине попытались обойти эти проблемы, используя другой подход. Они предложили участникам исследования оценить набор шуток по шкале забавности, а также по 13 другим шкалам, оценивающим измерения, предложенные в различных теориях юмора, включая теории разрешения несоответствия, превосходства, возбуждения и психоаналитический подход. Эти оценки включали неожиданность, абсурдность, разрешение, трудность, эмоциональность, превосходство, сочувствие, боль, свобода и тревогу. Оценки участников по каждой из шкал усреднялись для каждой шутки, и проводился факторный анализ этих усредненных оценок.

Этот анализ позволил обнаружить три фактора, касающиеся:

1) когнитивных элементов разрешения несоответствия (неожиданность, разрешение, оригинальность);
2) превосходства;
3) эмоциональных элементов (тревога, боль, важность, эмоциональность).

Оценки забавности увеличивали нагрузку прежде всего для когнитивного фактора; это открытие было интерпретировано как указывающее на то, что забавность прежде всего определяется механизмами обработки информации, связанными с несоответствием и разрешением. Фактор эмоциональности также коррелировал с забавностью, но эта связь была опосредствована оценками несоответствия и разрешения, указывая на то, что влияние эмоциональных элементов на оценку юмора (подобных описанным в рамках теории превосходства и психоаналитического подхода) может отчасти зависеть от остроумности когнитивных элементов, описанных в теориях разрешения несоответствия. Эти данные использовались как подтверждение гипотезы акцентирования, поддерживаемой сторонниками теорий разрешения несоответствия.

Однако не всех сторонников когнитивной теории убедили данные, подтверждающие теории разрешения несоответствия. Например, шведский психолог Горан Нерхардт из Стокгольмского университета утверждал, что для юмора достаточно

одного несоответствия и что разрешение несоответствия не обязательно. Нерхардт (*Nerhardt*, 1970) был неудовлетворен использованием шуток и рисунков в качестве стимулов в экспериментах по изучению когнитивных процессов в юморе. Поскольку шутки включают много неизмеренных и неконтролируемых лингвистических элементов и эмоциональных тем, он утверждал, что трудно узнать, какие измерения отвечают за оценки забавности, сделанные участниками исследования. Кроме того, когда испытуемых просят оценить забавность шуток, на ответы могут влиять их собственные предположения и имплицитные теории юмора. Чтобы избежать этих проблем, Нерхардт разработал довольно удачную методологию под названием «парадигма оценки веса» как способ экспериментального управления несоответствием, которое он определил как расхождение с ожиданием.

В этой парадигме участников, которых убедили в том, что они участвуют в психофизическом исследовании, просили сравнить несколько одинаково выглядящих гирь со стандартной образцовой гирей. Сначала оценивался набор очень похожих гирь (в среднем 500 ± 50 граммов), а затем набор, который был намного легче или тяжелее, чем предъявленная стандартная гиря (50 или 3000 граммов) (см. *Deckers*, 1993, для детального описания методологии). Интересно отметить, что когда участники поднимали этот очень отличающийся вес, они часто улыбались, хихикали или даже громко смеялись, и Нерхардт (*Nerhardt*, 1970, 1976) обнаружил, что чем больше отличался этот вес от среднего в других сравнениях, тем больше испытуемые демонстрировали такие проявления радости. Таким образом, степень несоответствия (несоответствия в весе) была прямо пропорциональна интенсивности вызванных улыбок и смеха. Кроме того, в ряде исследований с использованием этой парадигмы были обнаружены значительные корреляции между интенсивностью этих реакций радости и оценками забавности переживания данными участниками (*Deckers*, 1993; *Deckers, Jenkins, & Gladfelter*, 1977; *Deckers, Pell & Lundahl*, 1990), указывающие на то, что улыбки и смех были отражением веселья, а не только замешательства или нервозности. Следовательно, парадигма оценки веса — это способ операционального определения несоответствия без использования таких юмористических в своей основе стимулов, как шутки и рисунки, и, по-видимому, она надежно вызывает эмоциональную реакцию радости, которая выражается через улыбку и смех.

Ламберт Декерс и его коллеги из Университета Болл использовали эту процедуру в ряде экспериментов, в которых они варьировали различные параметры, чтобы исследовать их влияние на реакцию радости. Например, Декерс и Кизер (*Deckers & Kizer*, 1975) обнаружили, что было необходимо минимальное число начальных сравнений, чтобы сформировалось ожидание относительно веса, прежде чем отличие начало вызывать проявления радости. Кроме того, исследования, в которых управляли степенью различия в весе между последующими и первоначально предъявленными гирями, позволили обнаружить отрицательную ускоряющуюся зависимость между этими различиями и интенсивностью вызванных улыбок и смеха: более заметные различия вызывали более интенсивную реакцию до точки, после которой дальнейшее увеличение разницы в весе не вызывало большей радости (*Deckers & Edington*, 1979; *Deckers & Salais*, 1983; *Gerber & Routh*, 1975).

Исследования, в которых сравнивалось влияние неожиданно тяжелых и легких гирь, указывают на то, что гири, которые были тяжелее, чем ожидалось, вызы-

вали больше юмора, чем гири, которые были легче, чем ожидалось (*Deckers & Kizer*, 1974; *Gerber & Routh*, 1975). Когда испытуемых просили оценить высоту или вес ряда стимулов и затем предъявляли стимулы, которые не соответствовали им по высоте или весу, проявления реакции радости были интенсивнее, когда стимулы критически различались по конкретному параметру, оцениваемому испытуемыми (*Deckers, Edington & VanCleave*, 1981).

По мнению Нерхардта (*Nerhardt*, 1976) и Декерса (*Deckers*, 1993), результаты оценки веса демонстрируют, что несоответствие без разрешения может вызывать юмор, а это противоречит теориям разрешения несоответствия, согласно которым несоответствие должно разрешиться, чтобы быть забавным. В то же время они признавали, что помимо несоответствия есть другие необходимые условия реакции на юмор. Интересно отметить, что Нерхардт (*Nerhardt*, 1976) первоначально не добился успеха в своих ранних экспериментах с парадигмой оценки веса, которые он проводил под видом опроса потребителей на вокзале. Там он обнаружил, что пассажиры поезда, которых просили оценить вес нескольких чемоданов, не реагировали проявлениями радости на неожиданно тяжелые или легкие чемоданы. Очевидно, это объяснялось тем, что они были склонны воспринимать эксперимент слишком серьезно, могли куда-нибудь спешить и им было нелегко прийти в шутливое настроение, которое, по-видимому, также необходимо для того, чтобы имела место реакция юмора (сравни *Apter*, 1982). Когда экспериментальная парадигма была перенесена в лабораторию, участие в эксперименте студентов младших курсов, которые были более знакомы с психологическими исследованиями и чувствовали себя спокойнее, привело к тому, что разница в весе стала вызывать улыбки и смех. Таким образом, хотя разрешение несоответствия может быть необязательно для юмора, очевидно, что есть другие требования помимо несоответствия, касающиеся эмоционального климата или психического настроя человека, воспринимающего юмор. Итак, несоответствие — это, по-видимому, необходимое, но не достаточное условие для юмора.

В ряде исследований также изучалась гипотеза акцентирования, предложенная сторонниками теории разрешения несоответствия. Как мы видели в предыдущей главе при обсуждении психоаналитической теории, ранние исследования показали, что участники с большей вероятностью будут получать удовольствие от агрессивного юмора после того, как их рассердили, и от сексуального юмора — после того, как они сексуально возбудились (например, *Strickland*, 1959). Эти результаты интерпретировались сторонниками психоаналитического подхода как подтверждение теории побуждений. Напротив, сторонники теории разрешения несоответствия Гольдштейн, Салс и Энтони (*Goldstein, Suls & Anthony*, 1972) предположили, что эти экспериментальные манипуляции просто подчеркнули сексуальные и агрессивные темы, таким образом создавая когнитивную установку, которая облегчила понимание соответствующих шуток.

Чтобы проверить эту идею, Гольдштейн с коллегами (*Goldstein et. al.*, 1972) провели эксперимент, в котором они предъявляли участникам фотографии сцен насилия или автомобилей. После оценки эстетической ценности фотографий испытуемых просили оценить забавность изображений, которые были либо агрессивны, либо содержали автомобили в качестве главного элемента. Как и предска-

зывалось в соответствии с гипотезой акцентирования, участники, которым предъявлялись фотографии с агрессивными сюжетами, оценивали агрессивный юмор как более забавный, тогда как участники, которым предъявлялись фотографии автомобилей, предпочитали рисунки с изображением автомобилей.

Во втором исследовании ученые продемонстрировали, что предъявление связанных с музыкой шуток увеличивает последующее удовольствие от других шуток о музыке, тогда как предъявление шуток на медицинские темы увеличивает последующее удовольствие от медицинских шуток. Поскольку рисунки автомобилей и шутки о музыке и медицине вряд ли вызывают определенные побуждения, эти результаты, по-видимому, подтверждают гипотезу, согласно которой именно акцентирование содержания, а не стимулирование побуждений отвечает за повышение оценки юмора. Авторы пришли к выводу, что «наиболее простое объяснение этих данных исключает мотивацию как объяснительное понятие, так как гипотеза акцентирования может объяснить оценку нейтрального, а также агрессивного и сексуального юмора».

Однако в последующем исследовании Кулмана (*Kuhlman*, 1985) было получено меньше подтверждений гипотезы акцентирования. Кулман управлял акцентированием менее очевидным способом, предложив участникам оценить забавность ряда шуток или на обычных учебных занятиях, или непосредственно перед экзаменами, или в середине экзамена. Одна треть шуток содержала социально табуированные темы (секс, сквернословие, насилие), одна треть содержала темы, касающиеся экзаменов (акцентированные шутки), и одна треть включала нейтральные темы. Были предприняты усилия, чтобы уравнять шутки по характеристикам, которые могли бы влиять на забавность, таким как трудность восприятия, используемые виды несоответствия, длина и т. д. На основе гипотезы акцентирования можно было предсказать, что связанные с экзаменом шутки должны доставлять больше удовольствия непосредственно перед экзаменами или во время экзамена, чем в течение обычных занятий.

Однако результаты показали, что участники предпочитали шутки, содержащие табуированные темы, другим двум типам шуток во всех трех экспериментальных условиях. Вместо того чтобы подтверждать гипотезу акцентирования, эти результаты, по-видимому, подтверждают мотивационные-эмоциональные представления, такие как психоаналитический подход и теория превосходства/унижения. Также было обнаружено, что все три типа шуток доставляли испытуемым больше удовольствия во время сдачи экзамена, чем в других двух условиях. Этот результат, согласующийся с теориями юмора на основе возбуждения, указывает на то, что оценка юмора повышается при повышении уровня тревоги. В исследовании Деркса и Ароры (*Derks & Arora*, 1993) также были обнаружены некоторые подтверждения гипотезы акцентирования. Итак, можно сказать, что имеющиеся на сегодня данные в поддержку гипотезы акцентирования противоречивы. Эта тема заслуживает дальнейшего исследования.

Согласно теориям несоответствия, забавность шутки зависит от степени неожиданности или удивительности кульминационного пункта. Таким образом, наиболее забавными должны быть шутки с самой непредсказуемой или удивительной концовкой (например, *Shultz*, 1976; *Suls*, 1972). Однако эта гипотеза не подтвердилась

в исследовании, которое вместо этого показало, что более предсказуемые концовки шутки на самом деле забавнее, чем менее предсказуемые. Например, Кенни (*Kenny*, 1955) предлагал группе участников оценить степень, до которой реальный кульминационный пункт в наборе шуток соответствовал ожидаемому, а другую группу участников просили оценить забавность тех же самых шуток. Для каждой шутки были вычислены средние оценки по этим двум шкалам и была проанализирована корреляция между ними. Вопреки предсказаниям теории разрешения несоответствия была обнаружена значимая положительная корреляция: шутки с наиболее предсказуемыми кульминационными пунктами оценивались как самые забавные.

Одна из трудностей с исследованием Кенни состояла в том, что оценки предсказуемости были ретроспективно сделаны участниками после того как они уже прослушали кульминационные пункты, и, возможно, поэтому им было трудно точно оценить степень, до которой они ожидали эти конкретные кульминационные пункты. Чтобы решить эту проблему, Поллио и Мерс (*Pollio & Mers*, 1974) предлагали участникам прослушать несколько записей комедийных эпизодов с участием Билла Косби и Филлиса Диллера. Записи прерывались непосредственно перед кульминационным пунктом шуток, и испытуемые получали инструкцию написать, каким они себе представляют кульминационный пункт. Затем исследователи оценивали степень, до которой эти предсказанные кульминационные пункты соответствовали реальным кульминационный пунктам в исполнении комиков. Было обнаружено, что эти оценки схожести положительно коррелируют с оценками забавности, улыбками и смехом у различных выборок испытуемых в ответ на одну и ту же запись: наиболее предсказуемые шутки были наиболее забавны. Подобно результатам Кенни (*Kenny*, 1955), эти результаты, по-видимому, противоречат теории несоответствия. Люди, видимо, находят шутку более забавной, когда они «видят приближающийся кульминационный пункт», чем когда он полностью неожиданный. Поллио и Мерс сделали вывод, что «смех — это отчасти возглас успеха, а не выражение удивления по поводу несоответствия».

Оценка

Теории несоответствия внесли важный вклад в наше сегодняшнее понимание юмора. Когда они были сформулированы — в конце 1960-х гг. и в начале 1970-х гг., — они привлекли внимание исследователей к когнитивно-перцептивным аспектам юмора, которые рассматривались как имеющие второстепенную важность в других подходах, таких как психоаналитический, теория превосходства/унижения и теория возбуждения. Теории несоответствия вдохновили большое количество исследований и способствовали дальнейшему развитию теории юмора, которое продолжается до настоящего времени (более недавние когнитивные теории и исследования будут обсуждаться в следующей главе). В 1967 г., когда такие темы, как агрессия, сексуальные побуждения и возбуждение, находились в центре внимания исследователей юмора, Зиглер, Левин и Куд отметили тенденцию, в соответствии с которой исследователи «недооценивают важность когнитивных факторов в определении интенсивности смеха». Но с тех пор ситуация полностью изменилась, поскольку когнитивные подходы к юмору стали преобладающей точкой зрения, а эмоциональные аспекты стали изучаться намного реже. Это всевозрастающее

внимание к когнитивным процессам в юморе соответствовало тенденции к использованию подхода с точки зрения обработки информации в психологии в целом, а также в таких смежных дисциплинах, как лингвистика. Однако позже вновь отмечалось некоторое повышение интереса к эмоциональным аспектам юмора. В частности, эмоциональный характер юмора был подчеркнут в недавних исследованиях с применением сканирования мозга (*Berns*, 2004). Современное направление, известное как «позитивная психология», также пробудило интерес к изучению положительных эмоций вообще и эмоции радости в частности (например, *Aspinwall & Staudinger*, 2003; *Fredrickson*, 2001).

Полученные до настоящего времени данные исследований в целом подтверждают идею о том, что определенное несоответствие — важный элемент юмора. Некоторая вариация идеи Кестлера (*Koestler*, 1964) о том, что юмор предполагает активацию двух обычно несовместимых точек зрения, остается сегодня основой большинства теорий юмора. Однако важно отметить, что понятие несоответствия все еще довольно неясное и недостаточно определенное (*Ritchie*, 2004). Кроме того, в различных вариантах теорий несоответствия и разрешения несоответствия функции несоответствия концептуализированы несколько по-разному. Например, в теориях Шульца и Салса несоответствие больше не присутствует в точке, где шутка воспринимается как забавная, поскольку к этому моменту оно «разрешено». Это весьма отличается от первоначального представления Кестлера, в котором юмористический эффект создается именно «бисоциацией» (т. е. текущим несоответствием), а не ее устранением. Ричи (*Ritchie*, 2004) также отметил, что хотя теории Шульца и Салса вообще рассматриваются как по существу взаимозаменяемые, между ними есть некоторые тонкие, но важные различия. Он предположил, что эти различные теории могут применяться к различным подклассам шуток, а не ко всем шуткам и тем более ко всему юмору. Как мы увидим в следующей главе, теоретики и исследователи продолжают усовершенствовать идеи и методологии исследования более ранних сторонников теории несоответствия.

Хотя некоторое несоответствие (однако, определенное), по-видимому, необходимо для всех типов юмора, имеется меньше данных, подтверждающих идею о том, что разрешение также существенно для юмора. Сторонники теории разрешения несоответствия обычно рассматривали шутку как прототип юмора и проверяли свои гипотезы в исследованиях с использованием шуток и рисунков. Напротив, большая часть доказательств юмористического несоответствия без разрешения получена с использованием юмора, не связанного с шутками, такого как парадигма оценки веса. Процессы, задействованные в шутках, могут отличаться от процессов в других формах юмора, таких как спонтанный разговорный юмор (например, остроты, каламбуры, оговорки, спунеризмы) и невербальный юмор (например, фарс). Возможно, теории разрешения несоответствия применимы к определенному классу шуток и рисунков, тогда как разрешение может быть менее важно в других шутках и других формах юмора. В гл. 7 будут обсуждаться исследования Уиллиболда Рача (например, *Ruch & Hehl*, 1998), показывающие, что шутки и рисунки можно разделить на две общие категории исходя из того, включают ли они разрешение несоответствия.

Как отмечали Лонг и Грассер (*Long & Graesser*, 1988), шутки и рисунки, независимые от контекста, могут доставлять удовольствие почти в любой ситуации, так как в них содержится вся информация, необходимая для их понимания. Другие

формы юмора больше зависят от контекста, требуя информации, вытекающей из ситуации. Именно поэтому последние типы юмора часто теряют свою забавность, когда они вырваны из контекста («Вам нужно было это увидеть»). Эта автономность шуток и рисунков также объясняет, почему они чаще всего использовались в исследованиях юмора, тогда как более непосредственные формы юмора, возникающие в ходе социальных взаимодействий, которые труднее воспроизвести в лаборатории, изучаются реже. Однако изучение шуток и рисунков может дать только ограниченную информацию о других более непосредственных типах юмора. Поскольку шутки и рисунки также играют лишь незначительную роль в юморе, с которым большинство людей сталкивается в повседневной жизни (*Mannell & McMahon*, 1982; *Martin & Kuiper*, 1999; *Provine*, 2000), для исследователей важно изучать когнитивные процессы, задействованные в других формах юмора помимо шуток. К счастью, как мы увидим в следующей главе, теоретики и исследователи в последние годы начали уделять больше внимания когнитивным процессам, касающимся юмора, не связанного с шутками.

Другой недостаток теорий разрешения несоответствия состоит в том, что они пытаются объяснить когнитивные процессы, участвующие в понимании шутки, не принимая во внимание социальный контекст шутки. Допущение о том, что слушатели были удивлены или озадачены неожиданным кульминационным пунктом, предполагает, что они стремятся понять юмор так же, как серьезные формы коммуникации, в которых противоречивая информация приводит в замешательство и вызывает тревогу. Однако, как отмечали более современные сторонники этой теории (например, *Norrick*, 2003; *Wyer & Collins*, 1992), когда шутки рассказывают в обычных социальных ситуациях, их обычно предваряют репликами, подготавливающими слушателей к тому факту, что они услышат шутку («А вы слышали такой анекдот...»). Даже в контексте научного исследования, когда шутки используются как стимулы, испытуемым говорят, что им будут предъявлять шутки, или их подготавливают к этому факту инструкцией оценить забавность шуток. Поскольку слушатели обычно знают, что они слышат шутку, они, вероятно, более активно предчувствуют результат и не настолько удивлены кульминационным пунктом, как предполагается в теориях разрешения несоответствия. Мы ожидаем несоответствия в юморе, а не удивляемся ему, и в действительности было бы удивительным *отсутствие* несоответствия. Когда люди знают, что они слышат шутку, они, вероятно, ожидают и ищут несоответствие и их способность предсказывать несоответствие может даже сделать шутку более забавной. Это может объяснить, почему Поллио и Мерс (*Pollio & Mers*, 1974) обнаружили, что наиболее забавными были те шутки, в которых испытуемые могли успешнее предсказать кульминационный пункт. Таким образом, хотя восприятие определенного рода несоответствия, по-видимому, играет центральную роль в юморе, для получения удовольствия от юмора не обязательно не предвидеть несоответствие. Это также могло бы объяснить тот факт, что шутки и смешные случаи могут часто оставаться забавными, даже когда их рассказывают повторно (*Eysenck*, 1942).

Хотя теории несоответствия и другие когнитивные подходы вносят важный вклад в изучение юмора, также важно отметить, что они не могут удовлетворительно объяснить все аспекты юмора. В частности, используя эти подходы, невоз-

можно объяснить эмоциональные и социальные аспекты юмора, которые находятся в центре внимания других теорий. Как мы видели, многие сторонники когнитивного подхода пытаются поставить эти «тенденциозные» элементы ниже когнитивных механизмов, отрицая их важность в юморе. При изучении проведенного этими теоретиками анализа различных шуток часто поражает степень, до которой они полностью игнорируют, казалось бы, очевидные сексуальный, агрессивный и другие аспекты, вызывающие эмоции. Однако, как мы видели, есть значительное количество доказательств того, что сексуальные и агрессивные элементы могут способствовать получению удовольствия от юмора независимо от когнитивных механизмов. Многие шутки трудно объяснить на основе одних лишь когнитивных процессов. Например, рассмотрим следующую шутку (из *Gruner*, 1978).

Женщина, ведущая машину, врезалась в бок автомобиля, которым управлял мужчина. Женщина вышла из машины и извинилась за аварию. Мужчина возразил: «Все в порядке, во всем моя вина. Я мог за километр видеть, что за рулем автомобиля женщина, и у меня было много времени, чтобы съехать в поле и избежать всего этого».

Сторонники теории разрешения несоответствия предположили бы, что главный источник юмора здесь — несоответствие в поведении человека, берущего на себя вину за аварию, которой он не совершал, и говорящего, что он должен был избежать ее, выехав в поле. Это несоответствие разрешается через обращение к стереотипу, согласно которому женщины — настолько ужасные водители, что с этим нельзя ничего поделать, и поэтому они не несут ответственности за свои действия. То, что кажется агрессией, просто позволяет понять шутку, иначе она не была бы разрешена. Однако такого рода объяснение, по-видимому, игнорирует эмоциональный характер юмора и превращает его в чисто интеллектуальную задачу. Каков источник удовольствия в этой шутке? Действительно ли это просто интеллектуальное удовольствие от игры с приводящим в замешательство несоответствием и последующим обнаружением его разрешения, или это эмоциональное удовольствие от шутливо-агрессивного выпада против водителей-женщин? Вероятно, это сочетание того и другого. Именно когнитивные процессы, включающие несоответствие и его разрешение, делают шутку забавной, тогда как агрессивные элементы увеличивают удовольствие. Без когнитивных элементов, специфических для юмора, агрессия не забавна, но без агрессии (или какого-либо другого эмоционального элемента) несоответствие не очень приятно. Кроме того, важно помнить, что любая агрессия в юморе лишь игровая и не обязательно серьезная (*Gruner*, 1997).

Важность некогнитивных факторов в юморе также подчеркивал Артур Кестлер (*Koestler*, 1964), чье понятие бисоциации часто рассматривается как основа современных теорий несоответствия. Он говорил об «агрессивно-защитной тенденции или самоутверждении» в юморе и предполагал, что для того, чтобы быть юмористической, бисоциация должна сопровождаться по крайней мере оттенком агрессии. Вероятно, будет преувеличением сказать, что весь юмор включает агрессию, но он действительно включает эмоциональные переживания, которые можно усилить с помощью целого ряда тем, вызывающих эмоции. Помимо агрессии, по-видимому, также эффективны другие возбуждающие эмоции темы, включая

секс и простое безудержное веселье. Как довольно гипотетически допустил Салс (*Suls*, 1983), когнитивные теории на основе несоответствия — это, по-видимому, теории *понимания* юмора, а не *оценки* юмора. Они описывают элементы, необходимые для понимания шутки, но не объясняют эмоциональные аспекты, которые делают юмористические переживания настолько приятными.

Теория переключения

Краткий обзор теории

Как отмечено в гл. 1, юмор — это игровое, несерьезное занятие. Шимпанзе смеются в контексте веселой возни и щекотания, и это подтверждает, что смех у наших общих с шимпанзе предков был, вероятно, также связан с игрой. Смех у детей также чаще всего отмечается в контексте игры, и юмор можно рассматривать как способ, который взрослые применяют для продолжения игр, используя в качестве игрушек слова и мысли. Однако лишь немногие из ранних теоретиков признавали игровой характер юмора. Одним из исключений был Макс Истман (*Eastman*, 1936), который заявлял, что «юмор — это игра... Поэтому никакое определение юмора, никакая теория остроумия, никакое объяснение комического смеха не будут казаться правдоподобными, если они не основаны на различии между *шутливым* и *серьезным*». Он указывал, что, читая серьезные описания юмора, написанные многими из прошлых теоретиков, нельзя узнать, что юмор — это игровая, веселая деятельность. Позже Берлайн (*Berlyne*, 1969) отмечал тесную связь между юмором и игрой, а Грунер (*Gruner*, 1997) подчеркивал игровой характер юмористической агрессии. Уильям Фрай (*Fry*, 1963) также рассматривал юмор как по существу форму игры.

Идея о юморе как об игре была высказана в теории юмора, предложенной англо-американским психологом Майклом Аптером (*Apter* 1982; *Apter & Smith*, 1977), и она брала начало в более широкой теории мотивации и личности, которая называется теорией переключения (*Apter*, 2001). Хотя теория юмора Аптера не так известна, как другие обсуждавшиеся мной теории, она весьма всеобъемлюща и включает многие из преимуществ других теорий, поэтому может объяснить многие результаты исследований. Я рассматриваю ее здесь, потому что считаю ее многообещающим подходом для создания интегративной теории юмора.

Что такое игра? По Аптеру (*Apter*, 1991), это «настроение, способ видения и бытия, особая психическая установка по отношению к миру и действиям в нем». Чтобы переживать юмор, мы должны находиться в этом игривом настроении. Он предположил, что игра характеризуется «защитными рамками», являющимися «психологической зоной безопасности», которую мы создаем, чтобы оградить себя от серьезных забот реального мира. Как утверждал Аптер, в игре:

> мы, по-видимому, создаем маленький и управляемый личный мир, который мы, конечно, можем разделять с другими; и в этом мире, по крайней мере временно, все находящееся за его пределами не имеет никакого значения, и внешний мир реальных проблем не может вторгнуться в него. Если «реальный мир» действительно некоторым способом проникает в него, то он преобразуется и стерилизуется так, чтобы на самом деле больше не был собой и не мог причинить вреда.

Аптер называет это игривое настроение *парателическим* состоянием, чтобы отличать его от *телического* (направленного на цель) состояния, которое лежит в основе более серьезных действий. Он предполагает, что в течение обычного дня мы в разное время переключаемся то в одно, то в другое из этих состояний (отсюда название «теория переключения»).

В серьезном, телическом, состоянии человек заинтересован прежде всего в достижении важных целей, тогда как средства достижения целей имеют второстепенное значение. Напротив, в игривом, парателическом, состоянии цели имеют второстепенное значение и человек наслаждается текущей деятельностью самой по себе. Телическое состояние ориентировано на будущее, тогда как парателическое состояние ориентировано на настоящее. Что касается связи между возбуждением и эмоциями, Аптер отвергал традиционные теории оптимального возбуждения, такие как теория Берлайна (обсуждавшаяся ранее). Вместо этого он предположил, что возбуждение переживается по-разному в зависимости от того, находится ли человек в телическом или парателическом состоянии. В телическом состоянии высокий уровень возбуждения неприятен (тревога), а низкий уровень возбуждения предпочтителен (расслабление), тогда как в парателическом состоянии низкий уровень возбуждения неприятен (скука), а высокий уровень возбуждения приятен (волнение).

Аптер (*Apter*, 1992) описал много способов, которыми люди стремятся повысить свой уровень возбуждения в парателическом состоянии посредством таких волнующих занятий, как поездки на американских горках, полеты на дельтаплане и другие рискованные действия. Даже обычно отрицательные эмоции могут переживаться как волнующие и приятные, когда человек находится в парателическом состоянии, что подтверждается популярностью фильмов ужасов. Как парателическая деятельность, юмор также предполагает удовольствие от возбуждения. По Аптеру (*Apter*, 1982), эмоционально возбуждающие элементы, которые могут присутствовать в юморе, такие как сексуальные и агрессивные темы, являются средством усиления этого приятного чувства возбуждения и, таким образом, повышения воспринимаемой забавности юмора. Подобным образом юмор, включающий темы, которые обычно вызывают чувства ужаса, отвращения или омерзения (такие, как юмористические пародии на фильмы ужасов, анекдоты с садистским душком и т. д.), может доставлять удовольствие из-за того, как эти обычно отрицательные эмоции усиливают приятное возбуждение, когда человек находится в игривом настроении. Таким образом, эта теория объясняет «тенденциозные» аспекты юмора в терминах их способности повышать возбуждение. Она также согласуется с обсужденными раннее результатами исследования, указывающими на то, что высокий уровень физиологического возбуждения связан с получением большего удовольствия от юмора и что остаточное возбуждение от предъявления положительного или отрицательного эмоционального материала увеличивает последующее удовольствие от юмора.

Теория переключения также касается когнитивных аспектов юмора, которые находятся в центре внимания теорий несоответствия. Аптер (*Apter*, 1982) использовал понятие «синергия» для описания когнитивного процесса, при котором две несовместимые идеи или представления об одном и том же объекте одновременно удерживаются в сознании. Оно очень похоже на введенное Кестлером (*Koestler*,

1964) понятие бисоциации, обсужденное ранее. Подобно Кестлеру, Аптер полагает, что этот процесс имеет место в художественном творчестве и эстетическом наслаждении, а также в юморе. По мнению Аптера, в игривом, парателическом, состоянии синергия доставляет удовольствие и, так же как сопоставительные свойства в теории Берлайна, считается усиливающей возбуждение. Аптер не согласен с теориями разрешения несоответствия, вместо этого предполагая, что юмор включает одновременное осознание несоответствующих или несовместимых точек зрения, а не устранение (разрешение) несоответствия. Он утверждает, что кульминационный пункт шутки создает основанную на несоответствии синергию, а не разрешает ее.

Хотя юмор и искусство включают эти виды когнитивной синергии или несоответствия, Аптер предполагает, что различие между ними состоит в том, что в юморе одна из одновременно удерживаемых в сознании точек зрения включает преуменьшение или обесценивание рассматриваемого объекта, тогда как в искусстве объект возвышается. Таким образом, несоответствие, имеющее место в юморе, заставляет нас видеть человека, объект, действие или ситуацию как менее важные, возвышенные, серьезные, ценные, достойные уважения и т. д., чем казалось сначала. Без преуменьшения несоответствие, или синергия, не забавно. Хотя идея преуменьшения не упоминается в большинстве теорий несоответствия, она была предложена в XIX в. Гербертом Спенсером, который утверждал, что «смех естественно появляется только тогда, когда сознание неожиданно переключается с большого на малое, — только когда есть то, что мы можем назвать *нисходящим* несоответствием» («Физиология смеха» («The Physiology of Laughter»), цит. по *Morreall*, 1987, курсив автора). Таким образом, Аптер объясняет агрессивные элементы, часто встречающиеся в юморе (которые находятся в центре внимания теорий превосходства/унижения), предполагая, что унижение в юморе является одним из способов преуменьшения. Однако Аптер не согласен с точкой зрения сторонников теории превосходства, согласно которой юмор всегда включает агрессию или унижение, так как преуменьшение не обязательно агрессивно: человек может просто воспринимать что-либо как более приземленное или незначительное, чем казалось сначала.

Итак, теория Аптера предполагает, что юмор включает восприятие когнитивной синергии (т. е. двух параллельных, но несовместимых интерпретаций одного и того же объекта), при которой вторая интерпретация объекта включает его преуменьшение относительно первого, переживаемое в игривом, или парателическом, настроении. Человек либо уже находится в этом игривом состоянии перед восприятием юмористического события, или само событие заставляет его перейти в парателическое состояние. Внешние сигналы, такие как смех других людей или их забавное выражение лица, могут помочь вызывать парателическое настроение. Возбуждение, связанное с эмоциональными элементами в шутке или ситуации (а также вызванное самим смехом), увеличивает удовольствие от юмора. К таким усиливающим возбуждение элементам относятся неожиданность, секс, насилие, табуированные темы и отвращение. Юмор также усиливается в результате нескольких синергий, имеющих место одновременно или в пределах короткого периода времени, особенно если они взаимосвязаны и обусловливают друг от друга, что создает дополнительный комический эффект (*Coulson*, 2001).

Психологи Роберт Уайер и Джеймс Коллинз (*Wyer & Collins*, 1992; см. также *Wyer*, 2004) из Университета Иллинойса разработали теорию юмора на основе сложности понимания, в рамках которой они переформулировали и расширили понятие синергии Аптера в терминах социального познания с использованием теории схем (которая будет подробнее обсуждаться в следующей главе). Они расширили теорию Аптера, изучив, как люди понимают юмор в социальном контексте, и рассмотрев такие факторы обработки информации, как трудность понимания и когнитивная сложность. Они предположили, что юмор усиливается, когда он требует умеренных умственных усилий для его понимания и не слишком легок или слишком труден для понимания и когда имеется больше возможностей детально разработать соответствующую когнитивную синергию. Уайер и Коллинс (*Wyer & Collins*, 1992) использовали следующую шутку, чтобы проиллюстрировать идеи теории переключения.

Молодой католический священник идет по городу, когда к нему пристает проститутка. «Как насчет перепихнуться за двадцать долларов?» – спрашивает она.

Озадаченный священник уходит от нее и продолжает свой путь, но его сразу останавливает другая проститутка. «Перепихнемся за двадцать долларов?» – предлагает она. Он снова избавляется от нее и идет по улице.

Позже, подходя к своему дому за городом, он встречает монахиню. «Простите, сестра, – спрашивает он, – а "перепихнуться" – это как?»

«Двадцать долларов, – говорит она, – так же, как и в городе».

Синергия в этой шутке включает внезапное изменение в интерпретации, вызванное кульминационным пунктом. Основная часть шутки заставляет нас полагать, что вопрос священника: «"Перепихнуться" — это как?» — должен интерпретироваться как: «Что означает "перепихнуться"?» Однако ответ монахини вводит другую интерпретацию, а именно: «Сколько стоит перепихнуться?» Кроме того, происходит еще одно изменение в интерпретации, в результате которого мы воспринимаем эту женщину не как монахиню, а как проститутку. В каждом из этих двух несовместимых вариантах восприятия обе интерпретации удерживаются в сознании одновременно. Критерий преуменьшения удовлетворен тем фактом, что монахиня, которая сначала рассматривалась как целомудренная и благочестивая женщина, как оказалось, подрабатывает проституткой. Хотя Уайер и Коллинз не упоминают об этом, эта шутка также включает сексуальную тему, которая может сделать ее приятнее. Мысль об обычно целомудренной монахине как о сексуально распущенной женщине может несколько возбуждать. Любое связанное с этим повышение уровня возбуждения усиливает чувство веселья.

Подобно Аптеру (*Apter*, 1982), Уайер и Коллинз (*Wyer & Collins*, 1992) подчеркивали важность учета социального контекста юмора, указывая, что юмор — это прежде всего форма социальной коммуникации. Например, они объясняли результаты исследований с использованием парадигмы оценки веса (обсужденных ранее) в терминах когнитивной реинтерпретации и преуменьшения в социальном контексте. Они предположили, что участники этих экспериментов с поднятием гирь, которые намного тяжелее или легче предыдущих, в конце концов начинали догадываться, что их обманывают и этот эксперимент — не серьезное исследова-

ние оценки веса. Другими словами, участники реинтерпретируют всю социальную ситуацию эксперимента, а не только гири, воспринимая ее как менее важную, чем они первоначально считали, и эта реинтерпретация вызывает веселье. Далее Уайер и Коллинз обсудили некоторые детали того, как можно усовершенствовать теорию переключения для объяснения всех типов юмора, включая разговорные шутки (иронию, сатиру, поддразнивание, каламбуры), спонтанный юмор (оговорки, неуклюжие действия) и фарс в дополнение к различным типам шуток. Подробное объяснение их теории и ее приложений выходит за рамки настоящего обсуждения. Мы вернемся к некоторым из этих идей в следующей главе.

Эмпирические исследования

Многие из обсуждавшихся ранее результатов исследований можно рассматривать как подтверждающие оценку юмора с точки зрения теории переключения. Как уже отмечалось, исследования, указывающие на положительную линейную корреляцию между физиологическим возбуждением и получением удовольствия от юмора (а не криволинейную зависимость), лучше согласуются с теорией переключения, чем с теориями оптимального возбуждения (например, *Godkewitsch*, 1976). Эта теория также подтверждается исследованиями «переноса возбуждения», показывающими, что остаточное возбуждение от положительных и отрицательных эмоций может впоследствии увеличить удовольствие от юмора (*Cantor et al.*, 1974). Результаты исследования Шерклиффа (*Shurcliff*, 1968), в котором испытуемые, которые ожидали, что достанут из клетки крысу, обнаруживали вместо нее резиновую игрушку, также согласуются с теорией переключения. Обнаружение резиновой игрушки ведет к реинтерпретации ситуации, которая влечет за собой преуменьшение ее серьезности и важности как научного эксперимента, что вводит испытуемых в парателическое состояние, а уровень вызванного ранее возбуждения, связанного с тревогой, влияет на величину удовольствия, которое они получают от юмора. Первоначальные трудности Нерхардта (*Nerhardt*, 1976) при стимулировании радости с использованием парадигмы оценки веса в контексте вокзала также указывают на важность психической установки участников для возникновения юмора. С точки зрения теории переключения можно было бы предположить, что эти испытуемые, занятые ориентированной на цель деятельностью по переезду из одного места в другое, были в телическом состоянии и не могли переключиться в парателическое состояние, необходимое для юмора.

Исследование Мио и Грассера (*Mio & Graesser*, 1991), хотя и предназначенное для проверки теории унижения с помощью метафор, также можно рассматривать как проверку гипотезы преуменьшения в рамках теории переключения. В этом исследовании студентов-первокурсников просили оценить забавность набора из пар метафор. Одна метафора в каждой паре принижала тему высказывания, тогда как другая возвышала эту тему. В соответствии с гипотезой преуменьшения принижающие метафоры воспринимались как более юмористические, чем возвышающие метафоры.

В одном из собственных исследований автор данной книги обнаружил значимую отрицательную корреляцию между Шкалой телического доминирования

и несколькими измерениями чувства юмора, которая указывает на то, что люди, которые в любой данный момент с большей вероятностью находятся в паратслическом состоянии, также склонны чаще смеяться и улыбаться, замечать юмористические аспекты окружения, получать удовольствие от юмора и использовать юмор для снятия стресса (*Martin*, 1984). Похожие результаты также были получены Рачем (*Ruch*, 1994). Свебак и Аптер (*Svebak & Apter*, 1987) также обнаружили, что предъявление юмористического материала, вероятно, вызовет паратслическое состояние даже у людей, которые обычно склонны оставаться в телическом состоянии. Эти результаты подтверждают представление, согласно которому юмор связан с веселым паратслическим состоянием.

Уайер и Коллинз (*Wyer & Collins*, 1992) также описали два исследования, предназначенные для проверки некоторых из гипотез теории переключения. В одном из них участники читают истории, могущие быть интерпретированы двумя различными способами, один из которых можно было спонтанно идентифицировать с меньшей вероятностью, чем другой. В каждом случае менее очевидная интерпретация была более приземленной и поэтому предполагала преуменьшение важности. Например, одна история на первый взгляд была о двух людях, планирующих убийство, но ее также можно было интерпретировать как обсуждение трудностей при открытии банки с солеными огурцами. Другая история была похожа на комментарии мужчины, занимающегося любовью с женщиной, но ее также можно было интерпретировать как купание собаки. В различных версиях истории присутствовали сигналы, делающие второстепенную тему более или менее очевидной. Участники получали инструкцию прочитать истории или для того, чтобы понять их (как если бы они читали журнальную статью), или с целью оценки юмора, и всех испытуемых позже просили оценить их забавность.

Как и было предсказано в соответствии с теорией переключения, участники с большей вероятностью оценивали истории как забавные, когда были включены высказывания, активизирующие второстепенную тему, и в условии понимания истории это различие было более выраженным, чем в условии оценки юмора. Последнее открытие, которое кажется противоречащим интуиции, объясняется в соответствии с теорией переключения на основе мотивации испытуемых. Те, кому была дана инструкция целенаправленно прочитать истории, будут с большей вероятностью находиться в серьезном, ориентированном на цель телическом состоянии, несмотря на то что эта цель предполагала оценку юмора. Следовательно, они с меньшей вероятностью будут реагировать на юмор, чем испытуемые, которые читали истории без определенной цели, т. е. занимались деятельностью, которая больше соответствует игривому, паратслическому, состоянию. Кстати, эти результаты поднимают вопросы, касающиеся большой части проведенных за последние несколько десятилетий исследований оценки юмора, где испытуемые получали инструкцию оценить забавность различных стимулов и где серьезное, телическое, настроение могло препятствовать получению удовольствия от юмора. Это может частично объяснять, почему в таких исследованиях оценки забавности обычно были весьма низкими.

Во втором эксперименте Уайер и Коллинз (*Wyer & Collins*, 1992) предъявляли участникам варианты шутки о священнике и монахине. В различных вариантах они

выборочно удаляли одну из двух альтернативных интерпретаций вопроса священника и личных качеств монахини. Кроме того, в некоторых вариантах вторая интерпретация монахини как проститутки заменяла первую (как в теории разрешения несоответствия), тогда как в других вариантах две несовместимые интерпретации (монахиня и проститутка) продолжали использоваться одновременно. Различия в оценках забавности, которые участники давали различным вариантам шутки, подтверждали прогноз, согласно которому влияние на забавность двух изменений значения в сторону более приземленных интерпретаций было независимым и аддитивным. Однако не было обнаружено никаких подтверждений предсказания, согласно которому одновременное удержание в сознании этих двух интерпретаций будет более забавным, чем замена одной интерпретации другой. Необходимы дополнительные исследования с более широким диапазоном юмористических стимулов, чтобы обеспечить более полную проверку этой гипотезы теории переключения.

Оценка

В описании юмора с точки зрения теории переключения объединены многие идеи из других обсужденных мною теорий. Подобно психоаналитическому подходу и теории превосходства, оно дает объяснение агрессивного, сексуального и других эмоциональных элементов в юморе. Эти компоненты рассматриваются как повышающие уровень возбуждения, которое переживается как приятное и волнующее, когда человек находится в игривом настроении, связанном с юмором. Кроме того, данная теория объясняет получение удовольствия от юмора и сильное стремление людей к юмору для получения удовольствия от игры. Теория переключения, по-видимому, лучше согласуется с результатами исследований роли возбуждения в оценке юмора, чем теории оптимального возбуждения, такие как теория Берлайна. С дальнейшими улучшениями, предложенными Уайером и Коллинзом (*Wyer & Collins*, 1992) и Уайером (*Wyer*, 2004), теория переключения также предлагает нам концептуальную основу для понимания когнитивных процессов в различных формах повседневного юмора, а не только шуток. В отличие от большинства других теорий, которые мы обсудили, эта теория также более явно сосредоточена на социальном контексте юмора. Таким образом, теория переключения открывает путь к рассмотрению юмора как формы межличностной коммуникации с точки зрения социальной психологии (которая исследуется в гл. 5).

Теория юмора на основе переключения также позволяет оценить роль юмора в совладании со стрессом (*Svebak & Martin*, 1997). Способность юмористической синергии вызывать парателическое состояние дает возможность преодолевать стрессовые *ситуации* в игровой форме, а не воспринимать их как серьезные угрозы (*Martin, Kuiper, Olinger & Dobbin*, 1987). Кроме того, аспект юмористической синергии, связанный с преуменьшением, означает, что юмор можно использовать для интерпретации вызывающих тревогу событий или проблем как менее угрожающих, чем они казались сначала (*Kuiper et al.*, 1993). Хотя теория переключения недостаточно широко известна среди исследователей юмора, она предлагает ряд гипотез, которые заслуживают дальнейшего исследования.

В целом, представление о юморе как об игре напоминает нам, что юмор — это несерьезная, игровая деятельность, которая отличается от более серьезных стилей

мышления. Многие теории юмора, по-видимому, не учитывают этот факт, описывая когнитивные процессы, участвующие в понимании юмора, как если бы они имели отношение к серьезной обработке информации. Представление о юморе как об игре предполагает, что шутки можно рассматривать как способ игры с когнитивными структурами и механизмами, которые развились у людей для обычно «серьезной» цели понимания окружающего мира и выживания в нем, но в юморе временно используются для развлечения. И рассказчик, и слушатель шутки сотрудничают в игровой деятельности, в которой активизируются и приятным способом формулируются многочисленные интерпретации событий, что привносит в рассказ элемент несоответствия. При более спонтанных формах юмора люди могут играть словами и мыслями или использовать юмор, чтобы игриво поддразнивать друг друга. Однако хотя юмор имеет игровой и несерьезный характер, это не означает, что он не выполняет серьезных функций. Например, юмористическое поддразнивание может быть способом выразить неодобрение или критику другому человеку таким способом, которым это было бы трудно сделать с помощью серьезной беседы. Если критика не встречает хороший прием, можно всегда сказать, что это «просто шутка». Эти виды межличностных функций юмора будут более подробно рассмотрены в гл. 5.

Заключение

Каждая из теорий, которые мы рассмотрели в этих двух главах, представляет собой полезную точку зрения, выдвигая на первый план определенные аспекты юмора. Объединяя различные элементы из всех этих теорий, мы более полно понимаем это многогранное явление. Психоаналитическая теория обращает наше внимание на преобладание агрессивных и сексуальных тем во многих шутках, чувства эмоционального удовольствия и наслаждения, которые вызывает юмор, и сильное стремление большинства людей к юмору. Эта теория также предполагает, что некоторые из элементов, способствующих получению удовольствия от юмора, могут не осознаваться нами. Теории превосходства/унижения подчеркивают социальные и эмоциональные аспекты юмора и обращают внимание на его парадоксальный характер, объединяющий просоциальные и агрессивные элементы. Психоаналитический подход также дает теоретическую базу для представления о юморе как о способе добиться ощущения победы над угрожающими нам людьми и ситуациями, чувства превосходства над жизненными обстоятельствам, которые в противном случае могут подавлять нас, и освобождения от ограничений жизни.

Теории возбуждения подчеркивают точку зрения, согласно которой юмор представляет собой сложное телесно-психическое взаимодействие между познанием и эмоциями, в основе которого лежит биологический субстрат головного мозга и нервной системы. Теории несоответствия проливают свет на когнитивно-перцептивные процессы, задействованные в юморе, а также на то, как он заставляет нас рассматривать людей, ситуации и события одновременно с двух или более несоответствующих и, по-видимому, несовместимых точек зрения. Наконец, точка зрения теории переключения объединяет многие из элементов других теорий, подчеркивая, что юмор — это форма игры, в которой несоответствие само по

себе доставляет удовольствие в контексте взаимодействий с другими людьми. Она также выдвигает на первый план разнообразные способы, которыми мы переживаем юмор, включая шутки, невербальный юмор, остроты и юмористическую точку зрения на жизненные неприятности, которая лежит в основе юмора как механизма совладания.

Наш обзор ранних психологических исследований юмора служит введением в эмпирические методы, которые использовались учеными для поиска ответов на старые философские вопросы о юморе. На основе результатов этих ранних работ, а также теоретических и методологических достижений в других областях психологии за эти годы были разработаны научные теории и методы, используемые исследователями юмора. Некоторые из идей и методологий этих ранних исследований теперь кажутся устаревшими, и многие из полученных с их помощью ответов носят лишь предварительный характер, но исследователями были выявлены определенные паттерны. Эти работы подготовили почву для последующих исследований, указывая на неразрешенные вопросы и потенциально полезные научные темы. В следующих главах мы будем обсуждать более современные достижения касательно различных вопросов, методов и результатов исследования юмора в каждой из отраслей психологии.

ГЛАВА 4

Когнитивная психология юмора

В гл. 1 мы видели, что юмор — это форма игры, включающая социальный контекст, когнитивный процесс и эмоциональную реакцию, которая выражается через смех. В этой главе мы сосредоточимся на когнитивном процессе — психических явлениях, ведущих к восприятию несоответствия, являющегося основой юмора. Какие психические процессы отвечают за понимание шутки или восприятие ситуации или события как забавного? Кроме того, мы рассмотрим, как юмор, в свою очередь, влияет на другие когнитивные процессы, особенно память и творческое мышление. Можем ли мы запоминать юмористическую информацию лучше, чем серьезную? Помогает ли переживание юмора людям мыслить более творчески?

Такого рода вопросы относятся к области когнитивной психологии, которая определяется как «исследование психических процессов человека и их роли в мышлении, чувствах и поведении» (*Kellogg*, 1995). Когнитивные психологи используют экспериментальные методы для изучения того, как работает психика. Хотя они признают, что головной мозг не функционирует в точности как компьютер, они часто находят полезным использовать компьютерную аналогию при концептуализиции психических процессов. Таким образом, они используют подход на основе обработки информации, чтобы понять, как информация поступает к нам через органы чувств, кодируется, хранится в памяти и извлекается из нее и используется при понимании и генерации языка, а также в решении задач, творчестве, принятии решений и рассуждении. Короче говоря, когнитивная психология касается умственных репрезентаций значения и психических процессов, которые оперируют этими репрезентациями.

В большинстве своем когнитивные психологи не проявляли большого интереса к изучению юмора. Действительно, при анализе предметных указателей учебников по когнитивной психологии не обнаруживается почти никаких ссылок на юмор, смех или связанные с ними темы. Это объясняется тем, что большинство когнитивных психологов обычно интересуется более элементарными психическими процессами, такими как внимание, восприятие, память и т. д. Однако в этой области есть раздел, где отмечается некоторый интерес к юмору, — психолингвистика. Как следует из названия, ее предмет — изучение когнитивных процессов, отвечающих за понимание и генерацию языка. Так как значительная часть юмора основана на языке, психолингвистика — это естественная область для когнитивных исследований юмора. В частности, некоторые исследователи в этой области,

изучающие не буквальный язык (например, метафоры), интересовались юмористическими формами не буквального языка, такими как ирония (например, *Colston, Giora & Katz*, 2000; *Giora, Fein & Schwartz*, 1998) и сарказм (например, *Gibbs*, 1986; *Katz, Blasko & Kazmerski*, 2004).

Когнитивная психология — часть более широкой междисциплинарной области, известной как когнитивная наука, которая также включает некоторые отрасли неврологии, компьютерные науки (искусственный интеллект) и лингвистику. Все эти дисциплины вносят важный вклад в изучение юмора, используя специфические научные методы и теоретические подходы. Было бы трудно дать обзор психологии юмора, не коснувшись вклада этих дисциплин в исследование юмора, поэтому в этой главе мы также кратко рассмотрим вклад в когнитивную интерпретацию юмора таких дисциплин, как лингвистика и компьютерные науки, а вклад неврологии будет рассмотрен в гл. 6.

В гл. 3 мы видели, что когнитивные теории юмора предлагались целым рядом философов начиная с XVIII в. (например, Шопенгауэром). В 1970-е гг. было разработано несколько психологических теорий, в рамках которых предпринималась попытка дать более строгие и проверяемые формулировки этих идей (например, *Rothbart*, 1976; *Shultz*, 1976; *Suls*, 1972), и это послужило стимулом для множества психологических исследований с различными интересными результатами (например, *Deckers & Salais*, 1983; *Shultz*, 1974b; *Wicker et al.*, 1981). Однако эти теории были все еще довольно расплывчатыми и не точно определенными. В течение последних двух десятилетий отмечалось возобновление теоретической активности, в особенности со стороны специалистов по лингвистике (например, *Attardo*, 1994; *Raskin*, 1985), а также психолингвистике (например, *Giora*, 1991) и компьютерным наукам (например, *Ritchie*, 2004). Их формулировки, основанные на теоретических, эмпирических и методологических успехах в других областях соответствующих дисциплин, позволили выдвинуть новые гипотезы о когнитивных аспектах юмора, которые только начали исследовать психологи (например, *Vaid, Hull, Heredia, Gerkens & Martinez*, 2003). Будем надеяться, что эти успехи будут и дальше поддерживать интерес психологов к изучению когнитивных процессов в юморе.

В этой главе мы сначала рассмотрим, как сторонники когнитивного подхода использовали понятия из теории схем, чтобы понять, как мы мысленно обрабатываем юмористические несоответствия. Затем будут кратко рассмотрены некоторые из основанных на схемах теорий, предложенных лингвистами в последние годы. Далее будут обсуждаться некоторые из научных методов, разработанных когнитивными психологами для изучения схем и связанных с ними когнитивных процессов, и будут описываться некоторые способы использования этих методов в изучении того, как мы понимаем юмористическую информацию, такую как шутки и иронические высказывания. После этого краткого обзора исследований когнитивных механизмов и процессов, задействованных в понимании юмора, будут описаны исследования, где рассматривалось влияние юмора на другие аспекты познания, особенно на память и креативность. Затем будет обсужден вклад исследователей искусственного интеллекта в области компьютерных наук. Наконец, будет высказано собственное мнение автора о значении трактовки юмора как формы когнитивной игры.

Юмор, несоответствие и схемы

Как мы видели в предыдущей главе, когнитивно ориентированные теоретики и исследователи, как правило, считают некоторое несоответствие определяющей характеристикой юмора. Понятие бисоциации, введенное Артуром Кестлером (*Koestler*, 1964), представляет собой раннюю формулировку несоответствия, при которой ситуация, человек, событие или идея одновременно воспринимаются с двух внутренне непротиворечивых, но обычно несовместимых или несопоставимых точек зрения. Используемое Аптером (*Apter*, 1982) понятие когнитивной синергии имеет похожее значение: две несовместимые или даже противоречащие интерпретации одного и того же объекта или события одновременно активизированы в сознании. Как правило, юмор начинается с одной интерпретации ситуации и затем внезапно активизируется вторая противоречащая интерпретация.

Теоретики вели споры о том, достаточно ли для юмора только несоответствия (*Nerhardt*, 1977) или же несоответствие также должно быть некоторым образом разрешено для того, чтобы быть забавным (*Shultz*, 1972; *Suls*, 1972). Как мы видели в гл. 3, результаты исследований указывают на то, что теории разрешения несоответствия могут быть применимы к некоторым типам шуток, но, по-видимому, не объясняют все формы юмора (например, *Nerhardt*, 1977). Некоторые теоретики также предположили, что несоответствие должно носить внезапный характер (*Suls*, 1983), иметь место в эмоционально приятном, безопасном и не угрожающем контексте (*Rothbart*, 1976), включать крайнее или причудливое различие (*Berlyne*, 1972) или восприниматься в игривом, несерьезном настроении (*Apter*, 1982). Уайер и Коллинз (*Wyer & Collins*, 1992) вслед за Аптером (*Apter*, 1982) предположили, что для того, чтобы несоответствие было забавным, вторая активизированная интерпретация должна включать преуменьшение, т. е. ситуация или событие должны рассматриваться как менее важные, ценные или выдающиеся, чем при первоначальной интерпретации.

Схемы, фреймы и сценарии

Как можно было бы понять эти концепции несоответствия с точки зрения когнитивной науки? Когнитивные психологи провели большое количество исследований того, как в нашей психике представлены и организованы знания. Результаты этих исследований указывают, что информация организована в структуры знаний, называемые *схемами* (*Bartlett*, 1932; *Mandler*, 1979; *Rumelhart & Ortony*, 1977). Понятие схемы первоначально базировалось на структурах данных, используемых при программировании на таких языках, как *Pascal* и *Lisp*, которые обычно применялись при изучении искусственного интеллекта (*Ritchie*, 2004). Схема — это динамическая ментальная презентация, которая позволяет нам строить внутренние модели мира. Мандлер (*Mandler*, 1979) утверждал, что схема «формируется на основе восприятия в прошлом объектов, сцен или событий и состоит из набора ожиданий (обычно неосознанных) о том, как выглядят те или иные объекты и/или каков порядок, в котором они появляются».

Схемы описывают общие характеристики объекта или события и содержат переменные, или слоты, которые могут принимать различные значения в конкрет-

ных случаях. Например, схема для птиц включает такие переменные, как типы крыльев, ног, клювов, хвостов и тел, которые можно проиллюстрировать различными примерами на отдельных птицах. Многие виды птиц соответствуют общей схеме, при этом каждая переменная имеет свое значение. Среди переменных часто есть значения по умолчанию, которые представляют собой прототипические характеристики объекта или события. Когда мы видим птицу или слышим о ней в рассказе, активизируется схема для птиц, и если нам не передали информацию об обратном, мы ожидаем, что эта конкретная птица соответствует значениям по умолчанию. Приемлемые значения переменных в данной схеме имеют определенные ограничения. Если мы видим рисунок птицы с крыльями, которые напоминают винты самолета, это не соответствует ожидаемым значениям схемы птицы и поэтому будет несоответствием, чем-то, что «не сходится» с нашей ментальной моделью птиц.

Фреймы (*Minsky*, 1977) и сценарии (*Abelson*, 1981; *Schank & Abelson*, 1977) — особые типы схем, касающиеся знаний о физическом окружении и обычных действиях соответственно. Например, Шенк и Абельсон (*Schank & Abelson*, 1977) описали схему поведения в ресторане, которая организует информацию о стандартной последовательности событий во время посещения ресторана (усаживание за столик, заказ блюд из меню, подача блюд, еда, оплата счета, уход из ресторана и т. д.). Когда мы слышим рассказ о том, как кто-то ходил в ресторан, активизируется этот сценарий, и в результате мы ожидаем определенных действий, обычно связаных с этим сценарием. Это также позволяет рассказчику пропустить много деталей, которые мы автоматически вводим сами как значения по умолчанию.

Сценарий также говорит нам, какие детали рассказа уместны и значимы и как оценивать действия людей. Как заметил Уайер (*Wyer*, 2004), если бы мы услышали, что человек зашел в ресторан, а затем снял одежду и начал играть на гитаре, это не совпало бы с ожидаемыми значениями в нашем сценарии поведения в ресторане и было бы воспринято как несоответствие. Это побудило бы нас переоценить ситуацию и возможно изменить сценарий или найти другой сценарий, который мог бы объяснить эту информацию. Например, мы могли бы предположить, что ресторан находится в колонии нудистов, а этот человек — эстрадный артист, а не посетитель ресторана.

Применение теории схем к юмору

Понятия схем, фреймов и сценариев можно использовать для объяснения характера несоответствия в юморе, и на основе этих идей был предложен целый ряд психологических и лингвистических теорий юмора (например, *Norrick*, 1986; *Raskin*, 1985; *Wyer & Collins*, 1992). Как правило, эти теории предполагают, что когда мы слышим основную часть шутки, активизируется схема (или сценарий), чтобы мы могли осмыслить поступающую информацию. Однако информация в кульминационном пункте шутки не соответствует схеме, что заставляет нас искать другую схему, которая будет более осмысленной. Эта вторая схема обычно дает совершенно другую (и даже несовместимую) интерпретацию ситуации, а не просто слегка измененную точку зрения. Но второй сценарий не заменяет полностью первый, и поэтому эти два сценария активизируются одновременно. Эта одновре-

менная активация двух несовместимых сценариев — сущность юмористического несоответствия, и она переживается как приятная и забавная. Теории на основе схем дают несколько различные оценки этих процессов, и некоторые также пытаются объяснить не только шутки, но и не связанный с шутками юмор, такой как остроты и спонтанный юмор.

В качестве примера основанной на схемах психологической теории, касающейся социального познания, можно привести теорию юмора на основе сложности понимания, предложенную Робертом Уайером и Джеймсом Коллинзом (*Wyer & Collins*, 1992) (см. также *Wyer*, 2004, где данная модель обсуждается в контексте более общей теории социального познания). Они предположили, что юмор включает одновременную активацию двух различных схем для понимания одной и той же ситуации или события. Кроме того, юмор имеет место только в случае, если схема, активизированная второй, будет генерировать интерпретацию, ценность или важность которой преуменьшена относительно первоначальной схемы. Таким образом, юмор всегда включает реинтерпретацию действия или ситуации как менее замечательных и более тривиальных (т. е. менее серьезных), чем казалось сначала.

Кроме того, Уайер и Коллинз предположили, что вызванный юмор более выражен, когда для определения и применения понятий, необходимых для активизации альтернативной схемы, требуются промежуточные усилия и время. Если найти вторую схему слишком трудно или слишком легко, то юмор менее выражен. Выраженность вызванного юмора также зависит от степени когнитивной сложности данного события и его значения. Когнитивная сложность касается степени, до которой активизированные схемы воздействуют друг на друга, вызывая дальнейшие понятия и умственные образы. Чем больше когнитивная сложность юмористического события, тем оно приятнее и забавнее. Уайер и Коллинз также обсуждали социальный контекст юмора, отмечая, что при объяснении возникновения юмора нужно учитывать ожидания, нормы, мотивы и цели обработки информации, касающиеся ролей говорящего и слушателя. Они показали, как эту теорию можно применять для объяснения юмора не только в шутках и забавных рассказах, но и в остротах, иронических комментариях и случайных событиях, которые происходят спонтанно в социальных ситуациях.

Таким образом, Уайер и Коллинз предложили весьма всеобъемлющую когнитивную теорию на основе схем, предназначенную для объяснения всех типов юмора, а не только шуток. В рамках этой теории выдвинуты различные интересные гипотезы для будущих исследований. Хотя многие из этих гипотез согласуются с результатами предыдущих исследований, некоторые все еще должны быть проверены опытным путем. В частности, до настоящего времени проводилось очень мало исследований касательно гипотез о не связанном с шутками юморе, спонтанно возникающем в социальных ситуациях.

К одной из их неподтвердившихся гипотез относится идея о том, что для обработки наиболее забавных шуток требуется промежуточное время, тогда как слишком легкие или слишком трудные для понимания шутки менее забавны. Это предполагало бы криволинейную (инвертированную *U*-образную) зависимость между трудностью понимания и забавностью. Вопреки этому представлению Питер

Деркс с коллегами из колледжа Вильгельма и Марии обнаружили определенно отрицательную линейную корреляцию между оценками трудности понимания ряда шуток и их оценками забавности без криволинейного компонента (*Derks, Staley & Haselton*, 1998). Таким образом, чем легче понять шутку, тем выше оценка ее забавности.

Подобным образом два более недавних исследования, о которых сообщают Уильям Каннингем и Питер Деркс (*Cunningham & Derks*, 2005), показали, что чем быстрее участники могли выявить абзацы с шутками, тем более забавными они их находили. Эти авторы предположили, что понимание юмора следует рассматривать как автоматический навык, который включает имплицитное и сложное знание языка и различных значений. Следовательно, чем более машинально человек понимает юмористическое сообщение (ввиду его личной важности и мастерства слушателя), тем оно забавнее и приятнее. Хотя эти результаты указывают на то, что необходима некоторая доработка теории Уайера и Коллинза, они не представляют собой серьезную угрозу этой теории в целом.

В гл. 3 были описаны исследования несоответствия с использованием парадигмы оценки веса, при которой юмор возникает, когда участники исследования поднимают гири, значительно отличающиеся по весу от гирь в ряде предыдущих испытаний. Ламберт Декерз и Роберт Баттрам (*Deckers & Buttram*, 1990) переосмыслили парадигму оценки веса в терминах теории схем, предположив, что первоначальные оценки приводят к созданию схемы и заключительный вес воспринимается как несоответствие относительно этой схемы. Они также сравнили психические процессы, задействованные в решении задачи на оценку веса и в обработке шуток. Они предположили, что юмор может быть вызван двумя видами несоответствия: несоответствием между ожидаемой ценностью и воспринятой ценностью переменной в одной схеме (как в парадигме оценки веса) и несоответствием между двумя различными схемами (как происходит в большинстве шуток). В любом случае, они утверждали, что именно несоответствие, а не его разрешение порождает юмор.

Однако Уайер и Коллинз (*Wyer & Collins*, 1992) несколько иначе концептуализировали несоответствие, имеющее место при использовании парадигмы оценки веса. Встав на более общую точку зрения социального познания, а не сосредоточиваясь только на несоответствии между ожидаемым весом и наблюдаемым, эти авторы обсуждали данную парадигму в терминах схем, предположительно задействованных в восприятии участниками экспериментальной ситуации в целом. Первоначально испытуемые рассматривают эксперимент как серьезное научное дело, но когда они сталкиваются с чрезвычайно легкой или тяжелой гирей, они начинают подозревать, что экспериментатор может обманывать их. После того как их просят сравнить набор гирь с едва заметными различиями в весе, почему экспериментатор вдруг просит, чтобы они проверили гирю, которая очевидно так намного тяжелее или легче? Вызвана новая схема ситуации («Может ли это быть шуткой?»), и этой схемы достаточно, чтобы вызвать улыбку или хихиканье. В терминах Аптера (*Apter*, 1982), это также может на мгновение вызвать у них изменение настроения с серьезного на игривое (парателическое). Таким образом, подход Уайера и Коллинза учитывает более широкий социальный контекст всего юмора, вместо того чтобы узко сосредоточиваться на непосредственной шутке или стимуле, как это делало большинство

исследователей и теоретиков в прошлом. Эти конкурирующие гипотезы о несоответствии, существующие в рамках парадигмы оценки веса, могут быть проверены в дальнейших исследованиях, возможно, с использованием некоторых из основанных на схемах методов, которые кратко будут описаны ниже.

Лингвистические подходы к юмору

В последние годы лингвисты проделали большую работу по разработке формальных теорий юмора (обзор по этой теме см. *Attardo*, 1994). Неудивительно, что лингвисты, которые интересуются юмором, сосредоточиваются на типах юмора, передаваемых через язык, а не на невербальных формах, таких как розыгрыши или фарс. Лингвистика включает несколько подобластей, в том числе фонологию[1] (изучение звуков речи), синтаксис (грамматические правила, определяющие допустимую форму предложений), семантику (значение языка) и прагматику (правила соответствующего социального использования и интерпретации языка в конкретном контексте). Для исследования юмора наиболее важны такие области, как семантика и прагматика.

Лингвисты, работающие в области семантики, интересуются многими из обсужденных мной проблем, касающихся способа, которым люди обрабатывают, понимают и интерпретируют как забавные юмористические рассказы («тексты») (например, *Norrick*, 1986; *Raskin*, 1985). В прагматической области лингвисты интересуются тем, как юмор передается в повседневных разговорах и каковы функции юмористических сообщений, таких как шутки, поддразнивание и ирония, в межличностных взаимодействиях (например, *Graham, Papa & Brooks*, 1992; *Norrick*, 2003). Мы кратко коснемся прагматики позже в этой главе и более подробно рассмотрим ее в гл. 5 в связи с социальной психологией юмора. В этом разделе основное внимание будет сосредоточено на лингвистической теории из области семантики.

Семантическая теория на основе сценариев, разработанная лингвистами Виктором Раскином из Университета Пердью и Сальваторе Аттардо из Янгстаунского университета штата (*Attardo & Raskin*, 1991; *Raskin*, 1985), является наиболее хорошо разработанной лингвистической теорией юмора и самой популярной среди психологов. В рамках этой теории предпринята попытка смоделировать понимание вербального юмора с особым акцентом на шутках. В этой теории содержатся идеи о сценариях (обсужденные выше); на нее также оказали влияние сформулированные Ноамом Хомски (*Chomsky*, 1957, 1971) понятия трансформационной генеративной грамматики, касающиеся связи между глубинной структурой, или скрытым смыслом текста, и его поверхностной структурой (фактически используемыми словами). Оригинальная теория юмора на основе семантических сценариев Раскина (*Raskin*,

[1] Возможно, автор имеет в виду фонетику. Для справки: фонология (от греч. *phone* — звук и ...логия) — раздел языкознания, изучающий структурные и функциональные закономерности звукового строя языка; фонетика (от греч. *phonetikos* — звуковой, голосовой) — 1) акустические и артикуляционные свойства звуков данного языка; 2) раздел языкознания, изучающий способы образования звуков речи и их акустические характеристики. — *Примеч. перев.*

1985) предназначена для того, чтобы представить формальную модель способности к юмору (т. е. объяснить, как текст может распознаваться в качестве юмористического).

Таким образом, цель этой теории — предоставить модель гипотетической системы обработки информации, которая может понимать юмористический текст, но не обязательно именно так, как это делают люди. Теоретически эту модель в конечном счете можно было бы превратить в компьютерную программу для обработки юмора. Таким образом, сторонников лингвистического подхода не слишком интересует, описывает ли теория реальную обработку информации человеком, и поэтому лингвисты обычно не проводят эксперименты, чтобы проверить свои теории на людях. Вместо этого они используют логические рассуждения, чтобы увидеть, последовательна ли теория и объясняет ли она широкий круг текстов (т. е. шуток). Идеальная проверка состояла бы в том, чтобы применить эту теорию в компьютерной программе и продемонстрировать, что она может проводить различия между юмористическими и неюмористическими сценариями.

В рамках теории Раскина сценарии рассматриваются как графы с лексическими узлами и семантическими связями между ними. Предполагается, что сценарии вложены в другие сценарии и, теоретически, все сценарии языка образуют один непрерывный граф, формируя многомерную семантическую сеть, которая содержит всю информацию, имеющуюся у говорящего о его культуре. Считается, что слова в предложении вызывают сценарий или сценарии, с которыми они связаны. Эта теория также предполагает наличие набора комбинаторных правил для объединения всех возможных значений сценариев, которые вызваны текстом, исключая те, которые не дают ясного прочтения, и предлагая законченное, логически последовательное значение текста.

Основываясь на этих понятиях, Раскин (*Raskin*, 1985) следующим образом сформулировал главную гипотезу своей теории:

> Текст может характеризоваться как текст, сообщающий шутку, если удовлетворены оба из [следующих] условий...: а) текст совместим, полностью или частично, с двумя различными сценариями; б) эти два сценария, с которыми совместим текст, в особом смысле противоположны...

Таким образом, когда человек пытается понять шутку, активизируется внутренний сценарий, чтобы имели смысл события, описанные в основной части шутки. Однако кульминационный пункт шутки вводит элементы, которые несовместимы с этим первоначальным сценарием, что заставляет человека переключиться с одного сценария на другой. Кульминационный пункт заставляет слушателя вернуться назад и понять, что с самого начала была возможна другая интерпретация (т. е. альтернативный сценарий). Чтобы текст рассматривался как юмористический, этот второй, частично совпадающий сценарий должен быть противоположен первому. Есть три общих способа, которыми сценарии могут противоречить друг другу: реальный в сравнении с нереальным, нормальный в сравнении с ненормальным, или возможный в сравнении с невозможным. На более конкретном уровне противоречия между сценариями могут проявляться в терминах таких пар, как хороший и плохой, жизнь и смерть, непристойной и пристойный, деньги и отсутствие денег,

высокий рост и низкой рост, чистый и грязный, умный и глупый и т. д. Раскин приводил следующую шутку, чтобы показать, как работает эта модель.

«Врач дома?» – спросил пациент хриплым голосом. «Нет, – прошептала в ответ молодая и симпатичная жена врача, – заходите».

Согласно теории Раскина, первая часть этой шутки вызывает стандартный сценарий «врача» (возможно, хранящийся в семантической сети слушателя), в котором пациент приходит домой к врачу, чтобы вылечиться от болезни, заставляющей его говорить хриплым голосом, и ему говорят, что врача нет дома. Однако приглашение жены врача зайти в дом никак не соответствует сценарию «врача», поэтому слушатель должен вернуться назад и переоценить текст. Информация о том, что жена врача молода и симпатична и что она приглашает пациента в дом, когда муж отсутствует, активизирует другой сценарий (т. е. «любовника»). И сценарий «врача», и сценарий «любовника» совместимы с текстом, и эти два сценария противоположны друг другу на основании «секс в сравнении с не сексом». Следовательно, эта шутка удовлетворяет требования теории и оценивается как юмористическая. Обратите внимание, что теория Раскина лучше согласуется с идеями Кестлера и Аптера о «бисоциации» и «когнитивной синергии», чем с теориями разрешения несоответствия Шульца и Салса, потому что в теории Раскина оба сценария активизируются одновременно, а не один заменяет другой.

Аттардо и Раскин (*Attardo & Raskin*, 1991) далее расширили и переработали оригинальную теорию юмора на основе семантических сценариев Раскина в более общую лингвистическую теорию, названную ими общей теорией вербального юмора, которая кроме семантики касается других областей лингвистики, таких как прагматика и анализ дискурса. Эта пересмотренная теория является моделью презентации шутки, постулирующей иерархическую структуру шести ресурсов знаний (или гипотетических баз данных), которые предположительно используются в когнитивной презентации и анализе юмористических текстов. Эти шесть ресурсов знаний, от наиболее абстрактного до наиболее конкретного, таковы: противоречия сценариев, логические механизмы, ситуации, цели, стратегии повествования и язык. Оригинальная теория юмора на основе семантических сценариев Раскина соответствует компоненту «противоречия сценариев» и таким образом является лишь одним из подмножеств этой более общей теории. Логические механизмы касаются «методов шутки», или «псевдологики», используемой для активизирования дополнительного сценария в шутке. Они включают такие механизмы, как перестановка фигуры и фона, сопоставление, аналогия, параллельность и ошибочное умозаключение. Ситуации имеют отношение к людям, объектам, действиям и т. д., включенным в конкретную шутку. Цели (которые не обязательно присутствуют во всех шутках) относятся к «мишени» или жертве шутки. Стратегии повествования касаются «жанра» или формата шутки (например, загадка или пояснительный текст). Наконец, язык — это фактическая формулировка шутки.

Аттардо (*Attardo*, 1997) обсуждал связь между общей теорией вербального юмора и традиционными теориями юмора на основе разрешения несоответствия. Он приводил доводы в пользу «трехэтапной» (основная часть — несоответствие — разрешение), а не «двухэтапной» (несоответствие — разрешение) модели понимания

шутки. Аттардо предположил, что несоответствие имеет отношение к компоненту «противоречия сценариев», разрешение соответствует компоненту «логические механизмы», а основная часть соответствует частичному совпадению между этими двумя сценариями. Однако обратите внимание, что эта формулировка отличается от традиционных теорий разрешения несоответствия, поскольку в ней разрешение рассматривается как наступающее до несоответствия, т. е. логический механизм (который Аттардо отождествляет с разрешением) активизирует альтернативный сценарий, который наряду с первоначальным сценарием создает несоответствие. Таким образом, общая теория вербального юмора (как и входящая в нее теория юмора на основе семантических сценариев) предполагает, что юмор является результатом параллельной активации двух несовместимых сценариев, и поэтому подобна представлениям Кестлера (*Koestler*, 1964), Аптера (*Apter*, 1982) и Уайера (*Wyer*, 2004). Но она отличается от моделей разрешения несоответствия Шульца (*Shultz*, 1976) и Салса (*Suls*, 1972), которые постулируют, что юмор можно вызвать только после того, как устранено (т. е. разрешено) несоответствие.

Аттардо, Хемпелманн и Димайо (*Attardo, Hempelmann & Di Maio* 2002) далее разработали понятие логических механизмов и предложили формулировки этой модели с использованием теории графов и теории множеств. Аттардо (*Attardo*, 1998) расширил общую теорию вербального юмора, чтобы учесть анализ юмористических текстов, которые более длинные, чем шутки. Для этого он ввел ряд дополнительных понятий, таких как «уколы» и «кульминационные пункты», «макро- и микрорассказы», «уровни рассказов», «сюжетные линии», «наборы сюжетных линий» и «межтекстовые шутки». (Объяснение этих понятий выходит за рамки настоящего обсуждения.) Аттардо также продемонстрировал, как можно применить эту более сложную модель для анализа телевизионной комедии положений. Таким образом, была предпринята попытка расширить эту теорию так, чтобы она могла объяснить спонтанный разговорный юмор в дополнение к «консервированным шуткам».

Хотя в этом кратком обзоре конечно невозможно должным образом оценить лингвистические теории юмора, он должен дать читателям, занимающимся психологией, некоторое представление о разработанных лингвистами теориях, которые потенциально могут использоваться как источник проверяемых гипотез для психологических исследований. Например, психолог Уиллиболд Рач в сотрудничестве с Аттардо и Раскином (*Ruch, Attardo & Raskin*, 1993) провел эмпирическое исследование, предназначенное для проверки некоторых аспектов общей теории вербального юмора. В частности, они оценили гипотезу, согласно которой оценки испытуемыми сходства между парами шуток будут снижаться линейным образом по мере того, как шутки будут отличаться друг от друга на все более высоких уровнях иерархии ресурсов знаний. Участникам исследования предъявляли пары шуток, отличающихся друг от друга на различных уровнях иерархии. Например, две шутки могли бы быть идентичны во всех отношениях, за исключением того, что они включали различные противоречия сценария или различные логические механизмы. Участники получали инструкцию оценить, насколько похожими были шутки в каждой паре. В целом, результаты соответствовали предсказаниям, при этом большее сходство было обнаружено между шутками, отличающимися на более низких уровнях иерархии. Однако отмечалась некоторая непоследовательность в установлении точ-

ного порядка когнитивных ресурсов, особенно в случае логических механизмов, указывающая на то, что может требоваться определенная доработка этого аспекта данной теории.

О другом эмпирическом исследовании с использованием общей теорией вербального юмора сообщал итальянский психолог Джованнантонио Форабоско (*Forabosco*, 1994), который провел два эксперимента по изучению влияния последовательности предъявления шуток на их оценку. В частности, он предъявлял последовательности шуток и определял, находят ли люди менее забавными те шутки, которые похожи на уже слышанные. Используя в качестве основы общую теорию вербального юмора, он варьировал степень подобия между шутками, изменяя число общих для них ресурсов знаний. Как и предсказывалось, чем более похожими были шутки в данной группе, тем больше на них влияла последовательность предъявления, так что шутки, предъявленные в последовательности позже, оценивались как менее забавные, чем предъявленные раньше. Эти исследования дают примеры того, как могли бы использоваться психологические научные методы для проверки лингвистических теорий юмора, а также как могли бы использоваться лингвистические теории, чтобы вдохновлять психологические исследования.

Психологические подходы к изучению схем в юморе

Семантическое расстояние

Когнитивные психологи разработали ряд экспериментальных методов для изучения гипотез, выдвинутых на основе теорий схем. В раннем подходе использовалась идея семантических расстояний между словами или понятиями, основанных на оценках семантического дифференциала. Этот метод был впервые использован Чарльзом Осгудом и его коллегами для исследования того, как значение представлено в сознании (*Osgood, Suci & Tannenbaum*, 1957; *Snider & Osgood*, 1969). При этом большое количество участников исследования оценивали конкретные слова или понятия с помощью набора оценочных шкал, каждая из которых представляла собой измерение между парой прилагательных с противоположными значениями (например, горячий—холодный, быстрый—медленный, приятный—неприятный). Затем эти оценки были подвергнуты факторному анализу, чтобы выявить несколько основных измерений (факторов), которые охватывают большую часть разницы в оценках.

Используя оценки большого количества понятий и различные выборки участников, Осгуд с коллегами неоднократно находили три основных ортогональных фактора, которые он назвал *активность* (активный—пассивный), *оценка* (хороший—плохой) и *сила* (сильный—слабый). Эти три фактора, по-видимому, являются основными измерениями, с помощью которых люди мысленно организуют значения, которые они приписывают широкому кругу понятий. Эти факторы можно концептуализировать как измерения гипотетического трехмерного когнитивного «пространства», в котором люди хранят в сознании слова и понятия. Факторные нагрузки отдельного слова или понятия могут использоваться для того, чтобы определить, где в этом пространстве находится данное понятие. В данном

гипотетическом семантическом пространстве схожие по значению понятия хранятся близко друг к другу, поскольку имеют похожие нагрузки по этим трем факторам, тогда как значительно отличающиеся по значению имеют различные нагрузки и хранятся в более отдаленных друг от друга местах. Таким образом, семантические расстояния между парами слов или понятий могут быть количественно определены через различия в их нагрузках по факторам семантического дифференциала. Эта техника позволила исследователям когнитивных процессов изучить, как в сознании человека организованы знания или значения понятий.

Этот метод был использован для изучения юмора Майклом Годкевичем (*Godkewitsch*, 1974) из Торонтского университета, который определял степень несоответствия с помощью семантических расстояний между парами слов. Участникам предъявляли набор пар существительных и прилагательных и просили оценить их забавность и остроумность. Также наблюдалась степень выраженности улыбок и смеха участников. Семантическое расстояние между словами в каждой паре было вычислено на основе их нагрузок на факторы семантического дифференциала. Как и предсказывалось на основании теории несоответствия, пары существительное—прилагательное, члены которых больше отличались друг от друга в семантическом пространстве, оценивались как более забавные и вызывали больше улыбок. Например, пара существительное—прилагательное «счастливый ребенок», в который оба слова имели одинаковые нагрузки по факторам семантического дифференциала, не рассматривалась как очень забавная. Напротив, «мудрое яйцо» с промежуточным семантическим расстоянием было более забавным, а пара «горячий поэт» с большим семантическим расстоянием была еще более забавной. Хотя надо признаться, что юмор, вызванный этими парами слов, не был очень значительным, он был систематически связан с семантическим расстоянием между этими двумя словами в каждой паре, что подтверждает теории юмора на основе несоответствия.

Совместно с Тимом Хиллсоном мы также использовали метод семантических расстояний, чтобы смоделировать понятие разрешения, а также несоответствие в таких простых вербальных стимулах (*Hillson & Martin*, 1994). Мы выдвинули гипотезу, согласно которой пары слов, которые весьма далеки друг от друга по некоторым измерениям семантического пространства (несоответствие), но также весьма близки по другим измерениям (разрешение несоответствия) могут быть более забавны, чем далекие или близкие по всем измерениям. Мы использовали метод, называющийся подходом на основе взаимодействия областей, который ранее использовался при изучении метафор другими исследователями (например, *Trick & Katz*, 1986). В качестве юмористических стимулов мы использовали простые утверждения, похожие на метафоры, объединяющие два понятия в форме «*A* — это *B* из области *A*» (например, «Джордж Буш — американский гриф среди мировых лидеров»). Были использованы такие области, как актеры, мировые лидеры, птицы, марки автомобилей, пищевые продукты и журналы, и в каждой области мы использовали четыре существительных (например, двумя актерами были Сильвестр Сталлоне и Вуди Аллен).

Был выполнен факторный анализ оценок семантического дифференциала, данных группы испытуемых по этим существительным и названиям областей,

который позволил получить четыре фактора. Мы определили два из этих факторов как специфические для определенной области (т. е. было обнаружено, что различные существительные в данной области имеют очень похожие нагрузки по этим двум факторам, в то время как существительные из различных областей имеют более отдаленные нагрузки). Другие два фактора оказались нечувствительными к определенной области (т. е. различные существительные в одной и той же области могут иметь весьма различные нагрузки по этим двум факторам). На основе этих факторных нагрузок были вычислены два типа семантического расстояния между существительными: расстояние в пределах данной области (используя нечувствительные к области факторные нагрузки), и расстояние между областями (используя специфические для определенной области факторные нагрузки). Мы рассматривали расстояние между областями как способ операционального определения несоответствия (чем больше расстояние, тем больше несоответствие), а расстояние в пределах данной области — как способ операционализации разрешения (чем меньше расстояние, тем больше разрешение).

Затем, используя пары существительных из различных областей, мы создавали похожие на метафоры высказывания и просили вторую группу участников оценить их забавность. Как и предсказывалось (и в соответствии с результатами Голдкевича, *Godkewitsch*, 1974), расстояние между областями (несоответствие) пар существительных в каждом высказывании имело значимую положительную корреляцию с оценками забавности шуток. То есть пары существительных с более значительным расстоянием между областями оценивались как более забавные. Кроме того, как и предсказывалось, расстояние в пределах данной области (разрешение) не обнаруживало никакой простой корреляции с забавностью, но имело значимую связь с расстоянием между областями при предсказании оценок забавности. В частности, высказывания, которые оценивались как наиболее забавные, обнаруживали как большое расстояние между областями (несоответствие), так и маленькое расстояние в пределах данной области (разрешение). Например, относительно высокую среднюю оценку юмора получило следующее предложение: «Вуди Аллен — пирог с заварным кремом среди актеров». Семантическое расстояние между областями, к которым относятся Вуди Аллен и пирог с заварным кремом, было большим (актеры по некоторым параметрам полностью отличаются от пищевых продуктов), но в пределах данной области расстояние было маленьким (Вуди Аллен и пирог с заварным кремом в некотором отношении весьма похожи в пределах соответствующих областей). Таким образом, есть несоответствие, но также и определенного рода разрешение несоответствия (т. е. несоответствие некоторым образом «имеет смысл»).

Подход на основе семантического расстояния, по-видимому, действительно учитывает некоторые релевантные параметры юмора, поскольку при его использовании можно было систематически предсказывать оценки забавности простого вербального материала. Кроме того, он мог бы быть полезным методом исследования различных дополнительных параметров, которые могут быть релевантны некоторым типам юмора. Однако этот метод имеет несколько ограничений. Он дает только статическую картину организации семантического значения и поэтому не полезен для исследования процессов, посредством которых при обработке

юмористической информации активизируются когнитивные структуры (схемы). Он также предполагает, что когнитивная организация одинакова у всех людей, и поскольку средние оценки получают на большом количестве участников, он не подходит для изучения индивидуальных различий в понимании юмора. Кроме того, он предусматривает изучение только простых «псевдошуток», составленных из пар слов, а не более сложных настоящих шуток и других естественных форм юмористического материала.

Методы семантической предварительной подготовки

Позже когнитивные психологи разработали целый ряд более сложных экспериментальных методов изучения активизации схемы в режиме реального времени с более естественными стимулами. Пример таких методов — использование задач на лексические решения, в которых требуется определить, действительно ли конкретная схема была активизирована (подготовлена) в результате предъявления некоторой предварительной информации. В этих задачах участникам исследования предъявляли последовательность букв на экране компьютера и просили как можно быстрее указать, является ли эта последовательность букв реальным словом или не словом (т. е. случайной последовательностью букв), нажимая одну из двух кнопок, связанных с каждым из этих вариантов. Время реакции, необходимое для того, чтобы дать ответ, измерялось в миллисекундах.

Исследования показали, что в тех испытаниях, в которых целевые буквы образуют слово, если слово на экране семантически связано с предварительно активизированной (или подготовленной) схемой, участники отвечали быстрее, чем когда слово не было связано с активизированной схемой, предположительно потому, что эта информация была более доступна в их сознании. Например, если участники думали о котах (и поэтому была активизирована схема кота), они быстрее отвечали на слово «усы» (которое семантически связано со схемой кота), чем если бы они думали об автомобилях и поэтому предварительно была активизирована схема автомобиля. Следовательно, этот метод может использоваться исследователями, чтобы определить, действительно ли у человека в данный момент времени была активизирована конкретная схема. Например, такого рода задачи на лексическое решение использовались психолингвистами, чтобы определить способ, которым активизируются различные сценарии, когда люди читают повествовательные тексты (например, *Sharkey & Mitchell*, 1985).

Недавно психологи начали использовать такие методы, как задача с семантической подготовкой лексического решения для изучения понимания юмора. Например, Джошуа Вайд с коллегами (*Vaid*, 2003) в Сельскохозяйственном и политехническом университете Техаса использовали эту технику, чтобы изучить активизацию схемы во время чтения шуток. Основываясь на теории несоответствия, они выдвинули гипотезу, согласно которой первоначальная схема (S1) активизируется в течение основной части шутки, а вторая, удивительная или нелепая схема (S2) активизируется позже в шутке. Например, в приведенной выше шутке о пациенте и жене врача схема S1 была бы сценарием «врач», а S2 — сценарием «любовник». Эти исследователи хотели определить, активизируется ли схема S2 относительно рано при чтении основной части, или она не активизируется

до кульминационного пункта. Они также хотели определить, заменяет ли схема S2 схему S1 так, что только S2 остается активной к концу шутки (точка зрения выборочного внимания), или S1 и S2 остаются одновременно активизированными до конца шутки (точка зрения параллельной активизации). Этот вопрос связан с конкурирующими предсказаниями, сделанными в рамках теорий разрешения несоответствия, таких как теории Салса (*Suls*, 1972) и Шульца (*Shultz*, 1976), и теорий параллельной активизации, таких как теории Аттардо и Раскина (*Attardo & Raskin*, 1991) и Уайера и Коллинза (*Wyer & Collins*, 1992).

Вайд с коллегами предъявляли участникам последовательность шуток на экране компьютера. Каждая шутка была разделена на три части, при этом основная часть была разделена на две части, образуя первые две части, а кульминационный пункт составлял третью часть. После каждой части испытуемые проходили испытание на лексическое решение, включающее слова, которые были семантически связаны или с первоначальной схемой (S1), или со второй (несоответствующей) схемой (S2) (схемы были определены в ходе предварительной проверки шуток на другой группе испытуемых). Если после отдельной части шутки время реакции, необходимое для распознавания слова или не слова, было значительно меньше, чем в исходном испытании, это должно было указывать на то, что этот пункт обработки шутки активизировал схему, связанную с данным словом.

Результаты показали, что первоначальные схемы (S1) активизировались во время предъявления первых двух частей шуток (т. е. при предъявлении основной части), тогда как несоответствующие вторые схемы (S2) активизировались при предъявлении второй части (т. е. второй половины основной части). Однако было неожиданно обнаружено, что ни одна из схем не активизировалась в последний момент времени (сразу после кульминационного пункта). Эти результаты было трудно объяснить. С одной стороны, они, по-видимому, до некоторой степени подтверждали точку зрения параллельной активизации, так как схема S2 к концу шутки не была активизирована намного больше, чем S1. Но с другой стороны, отсутствие активизации обеих схем к этому моменту не соответствовало ни одной из гипотез. Прежде чем делать окончательные выводы, эти результаты необходимо воспроизвести в дальнейших исследованиях. Интересно отметить, что активизация схемы S2 задолго до кульминационного пункта указывает на то, что многочисленные потенциальные схемы могут быть активизированы даже до того, как человек сталкивается с несоответствием. Это открытие, по-видимому, согласуется с данными, полученными Кенни (*Kenny*, 1955) и Поллио и Мерсом (*Pollio & Mers*, 1974), обсуждавшимися в гл. 3, в соответствии с которыми реципиенты шутки уже предвидят «истинное» значение шутки задолго до того, как они услышат кульминационный пункт, и он не является для них неожиданным (как предполагается в соответствии с теориями разрешения несоответствия).

Во втором эксперименте Вайд с коллегами (*Vaid et al.*, 2003) использовали тот же самый метод для изучения активизации этих двух схем более чем через четыре секунды после предъявления шутки, давая участникам достаточно времени, чтобы понять смысл шутки. Результаты этого эксперимента показали наличие активизации для второй схемы (S2), но не для первоначальной схемы (S1). Эти данные были интерпретированы как подтверждение точки зрения выборочного

внимания, так как после полной обработки шутки, по-видимому, было активизировано только второе ее значение. Однако эти результаты не окончательны, поскольку они не включали проверки на лексическое решение в моменты ближе в концу шутки. Необходимы дальнейшие исследования, чтобы воспроизвести эти результаты и исследовать подготовку схем в различные моменты во время и после предъявления шутки.

Для ответа на научные вопросы, касающиеся юмора, можно использовать другие методы, разработанные для психолингвистических исследований активизации схем. В качестве примера можно взять задачу на кроссмодальную лексическую подготовку, которая использовалась Стюартом и Хередиа (*Stewart & Heredia*, 2002) для изучения активизации схем при понимании метафоры. При использовании этого метода участникам исследования через наушники предъявляется слуховая информация (например, шутка или забавный рассказ), и одновременно на компьютерном экране в определенные моменты зрительно предъявляются тестовые слова, связанные с различными схемами. Участники получают инструкцию как можно быстрее читать вслух эти тестовые слова. Время реакции, необходимое для чтения слов, регистрируется. Поскольку слова, семантически связанные с активизированными схемами, произносятся быстрее, чем не связанные с активизированными схемами, таким способом можно проверить, были ли предварительно подготовлены конкретные схемы.

Еще один метод — тест на завершение частей слов (например, *Giora & Fein*, 1999), в котором участники получают инструкцию закончить разбитое на куски (написанное частично) слово, назвав первое пришедшее на ум слово. Слова, которые семантически теснее связаны с активизированными в настоящее время схемами, могут быть закончены быстрее. Таким образом, эти методы могут использоваться, чтобы определить, были ли во время обработки шуток и других юмористических текстов в конкретные моменты активизированы отдельные схемы.

Как показывает этот краткий обзор, такого рода методы очень перспективны для когнитивных исследований юмора, позволяя ученым проверить определенные гипотезы о ходе активизации схем во время обработки юмористических текстов. Необходимо провести дополнительные эксперименты, чтобы воспроизвести первоначальные результаты Вайда с коллегами (*Vaid et al.*, 2003), прояснить наблюдавшиеся паттерны и расширить масштабы исследования. Эти авторы поставили целый ряд оставшихся без ответа научных вопросов, в том числе касательно точного выбора времени и продолжительности активизации схем, роли индивидуальных различий в обработке шуток, влияния управления ожиданиями испытуемых относительно того, столкнутся ли они с юмористическими материалами, степени, до который активизация значения при обработке шуток подвержена стратегическому или автоматическому контролю, и процессов, задействованных в различных типах юмористических текстов помимо шуток, таких как спонтанный разговорный юмор (например, ирония, остроты). Результаты такого рода исследований не только позволяют лучше понять когнитивные процессы, задействованные в юморе, но также должны помочь разрешить давнишние споры между теоретиками, например о несоответствии и разрешении несоответствия как основе юмора.

Когнитивные процессы в разговорном юморе: ирония и сарказм

В прошлом большая часть теоретических и эмпирических работ, посвященных когнитивным аспектам юмора, была сосредоточена на шутках. Например, общая теория вербального юмора Аттардо и Раскина была разработана прежде всего для того, чтобы объяснить понимание шуток. Однако, как отмечено в гл. 1, большая часть юмора, с которым мы сталкиваемся в повседневной жизни, не относится к «консервированным шуткам» (*Martin & Kuiper*, 1999; *Provine*, 2000). Значительная часть повседневного юмора является результатом спонтанных намеренных и ненамеренных вербальных и невербальных действий людей, взаимодействующих друг с другом, таких как остроумные реплики, каламбуры, подшучивание, поддразнивание, ирония, сарказм, оговорки, розыгрыши и смешные оплошности (*Long & Graesser*, 1988; *Norrick*, 1993, 2003).

Поскольку шутки свободны от контекста и автономны и их можно рассказывать во многих разговорных контекстах, их относительно легко анализировать и они хорошо подходят для экспериментального изучения. Однако разговорный юмор больше зависит от постоянно меняющегося социального контекста и поэтому ставит более сложные вопросы перед теоретиками и исследователями. Тем не менее когнитивные психологи (особенно психолингвисты) и лингвисты (прежде всего работающие в областях прагматики и анализа дискурса) в последние годы проделали определенную теоретическую и эмпирическую работу в этой области. Например, Уайер и Коллинз (*Wyer*, 2004, 1992) показали, как можно использовать их теорию юмора на основе сложности понимания, чтобы объяснить многие типы шуток, а также спонтанного и даже невербального юмора. Норрик (*Norrick*, 1986) также применил свою теорию конфликта схем к разнообразным разговорным остротам в дополнение к шуткам, включая остроумные реплики, насмешки и колкости. Липпман и Данн (*Lippman & Dunn*, 2000) также провели ряд экспериментов по оценке и запоминанию каламбуров.

Одним из типов разговорного юмора, который в последние годы привлекал к себе особое внимание теоретиков и исследователей, является ирония. Ирония — это фигура речи, которая передает значение, противоположное сказанному. Например, человек, который говорит: «Какой прекрасный день!» в холодный и ненастный день, на самом деле сообщает: «Какой ужасный день». Хотя ирония не всегда забавна, она может быть источником юмора. Ирония также тесно связана с сарказмом, воздействие которого зависит от «резкого, язвительного и другого иронического языка, который обычно направлен против человека» (*Gibbs*, 1986). Например, если кто-то говорит: «Вы прекрасный друг» человеку, который поступил враждебно, то это ироническое утверждение также является саркастическим.

Психолингвист Рэйчел Джиора с коллегами в Тель-Авивском университете предложили теорию юмора на основе постепенного акцентирования, которая основана на прагматике и прежде всего сосредоточена на иронии. Джиора (*Giora*, 1985, 1995) предположила, что есть имплицитные правила, которых люди придерживаются в разговоре («дискурсе»): 1) все сообщения должны быть релевантны

теме разговора (требование релевантности); 2) последующие сообщения должны быть все более информативны и не менее информативны, чем предыдущие (требование постепенно изменяющейся информативности), и 3) любое отклонение от первых двух правил должно быть «помечено» явным семантическим соединительным элементом, таким как «между прочим» или «тем не менее». Когда мы пытаемся понять значение чего-либо, что говорит другой человек в ходе беседы, мы сначала руководствуемся «принципом постепенного акцентирования», согласно которому акцентированные значения (т. е. более традиционные, обычные, знакомые или прототипичные значения) всегда активизируются первыми. Если акцентированное значение не соответствует контексту (не имеет смысла), то активизируются менее акцентированные значения. Далее следует стадия контекстной интеграции, на которой любые активизированные значения или сохраняются, или подавляются как неуместные или разрушительные, или им позволяется исчезнуть.

По мнению Джиора (*Giora*, 1995, 1998), ироническое высказывание в беседе удовлетворяет требованию релевантности, так как в нем содержится информация о текущей теме беседы, но оно нарушает требование постепенной информативности, так как передает невероятное сообщение, акцентированное значение которого или слишком информативно, или недостаточно информативно. Чтобы понять ироническое высказывание, слушатель сначала активизирует его выделенное (буквальное) значение, но поскольку оно не имеет смысла в данном контексте, он должен затем активизировать «немаркированную» интерпретацию («подразумеваемое значение»), и оба этих значения остаются активизированными, чтобы их было можно сравнить. Несоответствие между двумя активизированными значениями делает иронию юмористической. Помимо объяснения иронии Джиора (*Giora*, 1991) также применила свою теорию постепенного акцентирования к пониманию шуток. Хотя эта теория во многих отношениях похожа на теорию Раскина (*Raskin*, 1985), берущую в основу сценарии, теория Джиора принимает во внимание социальный контекст юмора и поэтому более применима к не связанному с шутками юмору. Действительно, Норрик (*Norrick*, 2003) применял теорию Джиора к различным типам разговорных шуток, включая каламбуры и забавные истории.

Из теории Джиора следует, что понимание иронических высказываний должно занимать больше времени, чем понимание неиронических высказываний (поскольку это предполагает активизацию двух значений), и что оба значения должны остаться активизированными после того, как понято «истинное» значение иронического высказывания. Эти предсказания противоречат некоторым другим теориям (например, *Clark & Gerrig*, 1984; *Gibbs*, 1994; *Sperber*, 1984), которые постулируют, что при достаточной информации о контексте ирония (и другие небуквальные высказывания) обрабатывается тем же самым способом, что и буквальный язык (гипотеза эквивалентности обработки). Согласно этим представлениям, для понимания иронии требуется не больше времени, чем для понимания буквальных высказываний, и при этом будет активизировано только ироническое значение.

Хотя некоторые результаты исследований, по-видимому, подтверждают гипотезу эквивалентности обработки (например, *Gibbs*, 1986), Джиора (*Giora*, 1995)

реинтерпретировала эти данные в свете своей собственной теории. Кроме того, Джиора и коллеги провели несколько экспериментов, в которых были получены данные, подтверждающие ее теорию постепенного акцентирования и опровергающие гипотезу эквивалентности обработки. Например, Джиора, Фейн и Шварц (*Giora, Fein & Schwartz*, 1998) показали, что чтение высказывания в ироническом контексте (т. е. в конце рассказа, в котором это высказывание явно должно восприниматься как ироническое) занимает больше времени, чем чтение того же самого высказывания в буквальном контексте (где предшествующий рассказ способствует буквальной интерпретации); это подтверждает, что ироническое содержание требует большей обработки. В другом эксперименте с использованием описанной ранее техники семантической подготовки лексического решения они показали, что в ироническом контексте активизировались и иронические, и буквальные значения высказываний, но в буквальном контексте активизировались только буквальные значения. Джиора и Фейн (*Giora & Fein*, 1999) также получили похожие результаты, используя для проверки активизации значений процедуру завершения частей слов.

Результаты более недавних исследований указывают, что конфликт между гипотезами эквивалентности обработки и постепенного акцентирования может быть решен путем учета социального контекста. Альберт Кац, когнитивный психолог из Университета Западного Онтарио, и его коллеги резюмировали множество исследований, в которых изучалось, как люди обрабатывают саркастические высказывания, когда им была предоставлена информация о межличностном контексте, такая как степень контакта и общих знаний у участников беседы или пол и профессия говорящего (*Katz et al.*, 2004). В целом эти исследования показали, что скорость, с которой люди распознают высказывание как сарказм, зависит от предварительно полученной информации о контексте.

Например, в некоторых исследованиях было обнаружено, что когда испытуемым говорили, что высказывание принадлежит мужчине, они тратили на чтение саркастических высказываний не больше времени, чем на чтение буквальных высказываний (что подтверждает гипотезу эквивалентности обработки), но когда высказывание принадлежало женщине, на чтение саркастических высказываний требовалось больше времени, чем на чтение буквальных высказываний (что подтверждает гипотезу постепенного акцентирования). Эти результаты указывают на то, что поскольку мужчины, как правило, воспринимаются как чаще использующие сарказм, чем женщины, саркастическое значение высказывания, принадлежащего мужчине, более доступно в процессе понимания. Напротив, когда саркастический комментарий делает женщина, обычно буквальное значение активизируется первым, до того как получен доступ к саркастическому значению, что приводит к более долгой обработке. Похожие различия во времени обработки были обнаружены, когда участникам предоставляли информацию о профессии говорящего. Саркастические высказывания обрабатывались очень быстро, когда говорящего описывали как комика или фабричного рабочего, но требовалось более длительное время обработки, когда сообщали, что говорящий был священником или преподавателем (профессии, представители которых стереотипно рассматриваются как реже использующие сарказм).

Для объяснения такого рода результатов Кац с коллегами (*Katz et al.*, 2004) предложили модель удовлетворения ограничений. Согласно этой теории, различные источники информации о социальном контексте (т. е. ограничениях) обеспечивают вероятностное подтверждение различных возможных интерпретаций высказывания (например, является ли оно буквальным или саркастическим). Когда обрабатывается высказывание, эти ограничения работают параллельно. Если все ограничения указывают на одно и то же направление интерпретации, выбор между альтернативными интерпретациями осуществляется быстро, но если основания для различных альтернатив почти одинаковы, то выбор варианта интерпретации занимает больше времени. Таким образом, социальный контекст, в котором прозвучали иронические или саркастические высказывания, играет важную роль в определении того, насколько эффективно они интерпретируются. Если все индикаторы с самого начала указывают на юмористическую интерпретацию, несоответствие в юморе может быть интерпретировано очень быстро.

В других недавних психолингвистических исследованиях понимания небуквального юмористического языка были получены дополнительные доказательства важности учета межличностного контекста. Например, Пенни Пексман и Меган Цвайгзн (*Pexman & Zvaigzne*, 2004) из Университета Калгари исследовали влияние близости отношений на понимание участниками иронических оскорблений и комплиментов. Иронические оскорбления — это позитивные высказывания, которые следует воспринимать как критику (например, если говорят: «Вы — прекрасный друг», когда кто-то сделал что-то враждебное), тогда как иронические комплименты — это негативные высказывания, которые следует воспринимать позитивно (например, если говорят «Как жаль, что вы не умеете играть в бейсбол», когда кто-то только что сделал успешную круговую пробежку). Участникам предъявляли небольшие рассказы с описанием того, как близкий друг или случайный знакомый произносит позитивное или негативное высказывание в позитивном или негативном социальном контексте, и просили оценить эти высказывания по нескольким параметрам.

Как и ожидалось, когда позитивность высказывания не соответствовала позитивности контекста (например, позитивное высказывание в негативном контексте), высказывания воспринимались участниками как иронические независимо от того, было ли это высказывание произнесено в разговоре между близкими друзьями или случайными знакомыми. Однако близость отношений влияла на воспринимаемую забавность этих иронических высказываний: ирония между близкими друзьями по сравнению со случайными знакомыми оценивалась как более юмористическая, особенно если это был иронический комплимент. Ирония между близкими друзьями (по сравнению со знакомыми) также с большей вероятностью воспринималась как дружеское поддразнивание и с меньшей вероятностью — как оказывающая позитивное или негативное влияние на их отношения. Интересно отметить, что иронические комплименты оценивались как менее вежливые, чем буквальные комплименты, тогда как иронические оскорбления оценивались как более вежливые, чем буквальные оскорбления. На основании всех полученных данных авторы сделали вывод, что юмор в форме иронии играет важную роль в установлении и поддержании близких отношений. Кроме того, общность интересов и близость отношений помогают интерпретировать иронические намерения

говорящего, облегчая выводы второго порядка, которые необходимы для понимания таких небуквальных высказываний. Таким образом, для понимания иронии важны не только лингвистические, но и социальные факторы.

Итак, в целом, в последние годы среди психолингвистов велись споры относительно когнитивных процессов, задействованных в понимании иронии и сарказма, и это послужило стимулом для значительного количества интересных исследований (см. *Creusere*, 1999, для обзора). По мере того как когнитивные психологи переходили от изучения шуток к исследованию более разговорных форм юмора, они все больше учитывали в своих работах межличностный контекст, рассматривая влияние не только лингвистических, но и социальных факторов на когнитивную обработку юмора. Будем надеяться, что подобные исследовательские усилия будут предприняты для изучения других типов разговорного юмора помимо иронии и сарказма. Обсужденные мной методы оценки активизации могут быть полезны для дальнейших творческих исследований в этой области.

Влияние юмора на познание

До сих пор мы рассматривали когнитивные процессы, ответственные за понимание юмора. Теперь мы перейдем к обсуждению возможного воздействие юмора на другие аспекты познания, в особенности сосредоточившись на креативности и памяти.

Креативность

Многие теоретики и исследователи отмечали тесную связь между юмором и креативностью. Кестлер (*Koestler*, 1964) считал юмор, а также научные открытия и художественное творчество формами креативности, которые включают процесс бисоциации (обсуждавшийся ранее). Такие особенности информации, как несоответствие, неожиданность и новизна, считающиеся необходимыми компонентами юмора, также рассматриваются теоретиками креативности как определяющие характеристики креативности (например, *Besemer & Treffinger*, 1981; *Mednick*, 1962). Таким образом, и юмор, и креативность предполагают изменение точки зрения, новый взгляд на вещи. Действительно, многие исследователи креативности полагают, что юмор — это по существу разновидность креативности. Следовательно, некоторые разработанные ими измерения творческой способности или творческой личности среди прочих пунктов включают оценки юмора (например, *Davis & Subkoviak*, 1975; *Torrance*, 1966).

В некоторых исследованиях также изучалась креативность при генерации юмора испытуемыми (например, *Derks*, 1987; *Derks & Hervas*, 1988). Мердок и Ганим (*Murdock & Ganim*, 1993) сделали обзор теоретической литературы по юмору и креативности и пришли к заключению, что юмор можно считать подмножеством креативности, и рекомендовали изучать их в похожих концептуальных рамках. Однако О'Куин и Деркс (*O'Quin & Derks*, 1997) не согласились с этой точкой зрения. На основе имеющихся научных данных они сделали вывод, что хотя между креативностью и юмором есть тесные в теоретическом плане связи, их следует считать двумя отдельными, но частично совпадающими областями.

Во многих исследованиях изучалась связь между измерениями чувства юмора как черты и измерениями творческих способностей и черт, и между ними была обнаружена умеренная связь (см. *O'Quin & Derks*, 1997, для обзора). Таким образом, люди с более развитым чувством юмора также имеют тенденцию быть более творческими в других областях. Однако в этом корреляционном исследовании не было получено доказательств причинной связи. Действительно, О'Куин и Деркс (*O'Quin & Derks*, 1997) указывали, что чувство юмора и творческие способности могут быть связаны из-за общего влияния третьей переменной, такой как интеллект. Здесь меня особенно интересует потенциальное влияние юмора на креативность. Способствует ли предъявление юмора более креативному мышлению? Есть по крайней мере два возможных механизма, посредством которых юмор может влиять на креативность. Во-первых, гибкие мыслительные процессы и активизация многочисленных схем, задействованных в обработке несоответствий в юморе, могут способствовать разноплановому мышлению, требующемуся для креативности (*Belanger, Kirkpatrick & Derks*, 1998). Во-вторых, связанные с юмором положительные эмоции (т. е. радость) могут ослаблять напряжение и беспокойство, что уменьшает ригидность мышления и повышает способность связывать и объединять разнородный материал (*Isen, Daubman & Nowicki*, 1987).

В целом ряде экспериментов было получено значительное количество доказательств того, что предъявление юмора приводит к повышению креативности. Израильский психолог Авнер Зив (*Ziv*, 1976) сравнил оценки учащихся десятых классов по двум тестам вербальной креативности после того, как они либо слушали запись выступления популярного комика, либо занимались неюмористической деятельностью. По сравнению с участниками контрольной группы испытуемые в условии юмора получали значительно более высокие оценки по измерениям беглости, гибкости и новизны, а также общей креативности.

В 1980-е гг. психолог Алиса Изен из Мэрилендского университета и ее коллеги провели ряд исследований, демонстрирующих стимулирующее влияние положительных эмоций на креативность (*Isen et al.*, 1987; *Isen, Johnson, Mertz & Robinson*, 1985). Креативность оценивалась различными методами, включая тест отдаленных ассоциаций, ассоциации с необычными словами и решение задач, требующих творческой изобретательности. Хотя Изен с коллегами интерпретировали свои результаты в терминах положительных эмоций в целом, а не юмора в частности, в большинстве этих исследований они использовали предъявление комедийных фильмов как один из методов стимулирования положительных эмоций. Эти исследования показали, что предъявление комедии приводило к более творческим ответам по сравнению с эмоционально нейтральным или отрицательным условиями в контрольной группе. Так как эти результаты также были получены при использовании неюмористических методов стимулирования положительных эмоций, то, по-видимому, повышение креативности в результате предъявления юмора, вероятно, обусловлено влиянием радости (т. е. эмоционального компонента юмора) на познание в большей степени, чем когнитивным механизмом, таким как идея о том, что активизация многочисленных схем при предъявлении юмора повышает когнитивную гибкость. Результаты другого исследования показали, что положительные эмоциональные состояния (включая связанную с юмором радость) влияют на различные когнитивные

процессы, включая память, рассуждение, готовность рисковать, когнитивную организацию и принятие решений (*Isen*, 1993, 2003; *Isen & Daubman*, 1984).

Итак, есть доказательства того, что предъявление юмора может способствовать творческому мышлению, и что этот эффект, вероятно, опосредствован положительными эмоциями (т. е. радостью), связанными с юмором. Эти результаты могут иметь практическое значение для использования юмора в целях улучшения творческого мышления и решения проблем в таких областях, как образование и бизнес (которые будут обсуждаться в гл. 11).

Память

Улучшает ли юмор память? Точнее, запоминается ли юмористический материал лучше, чем неюмористический? Педагоги и рекламодатели долго верили в благотворное влияния на память юмора в лекциях и рекламных объявлениях. Есть несколько причин, по которым юмор может улучшать память (*Schmidt*, 1994). Во-первых, связанные с юмором положительные эмоции могут оказывать позитивное влияние на память так же, как и неюмористическое эмоциональное возбуждение. Во-вторых, юмор может способствовать сосредоточению внимания на стимулах из-за новизны и удивления, связанных с юмористическим несоответствием. В-третьих, юмористический материал может повторяться чаще, чем неюмористический материал, что приводит к его лучшему сохранению в памяти. Наконец, юмор может влиять на стратегии извлечения информации из памяти, побуждая испытуемых вспоминать юмористический материал раньше неюмористического материала.

В нескольких ранних исследованиях изучалось влияние юмора на улучшение памяти в контексте образования (например, *Kaplan & Pascoe*, 1977; *Kintsch & Bates*, 1977) и рекламы (например, *Duncan, Nelson & Frontzak*, 1984; *Gelb & Zinkhan*, 1986), и были получены противоречивые результаты. Однако в большинстве из них не был обеспечен достаточный контроль возможных искажающих результаты факторов, таких как эмоциональное содержание запоминаемых материалов. Позже Стивен Шмидт, психолог из Университета Среднего Теннесси, провел ряд хорошо спланированных экспериментов, которые продемонстрировали благотворное влияние юмора на память, и изучил ряд конкурирующих гипотез, касающихся соответствующих механизмов (*Schmidt*, 1994, 2002; *Schmidt & Williams*, 2001).

В серии из шести экспериментов Шмидт (*Schmidt*, 1994) исследовал влияние юмора на запоминание предложений, предъявляя участникам перечни юмористических и неюмористических предложений. Чтобы контролировать возможные не связанные с юмором различия между предложениями, использовались юмористические и неюмористические варианты одних и тех же предложений. Предварительная проверка предложений показала, что они не отличались по оценкам причудливости, сложности, содержательности или узнаваемости, но значительно отличались по воспринимаемой забавности. Исследование показало, что юмористические предложения вспоминались лучше, чем неюмористические, когда они предъявлялись в перечнях, содержащих оба типа предложений. Фактически было обнаружено, что юмористические предложения запоминаются лучше за счет неюмористических предложений в том же самом списке. Другими словами, когда юмористические и неюмористические предложения предъявлялись в одном и том же списке, участни-

ки лучше вспоминали юмористические предложения, но хуже — неюмористические, относительно их результатов в случае, когда предложения каждого типа предъявлялись отдельно. Однако, когда оба типа предложений предъявлялись в отдельных однородных перечнях, в припоминании этих двух типов не было никаких различий. Эти эффекты были обнаружены как при свободном припоминании, так и при припоминании с подсказкой, при случайном и намеренном научении, и при различных параметрах доступа к предложениям. Что касается возможных механизмов припоминания, Шмидт пришел к заключению, что эти результаты не согласуются с объяснениями на основе простого возбуждения, удивления и припоминания, но совместимы с гипотезой, согласно которой юмористический материал привлекает к себе больше внимания и больше повторяется по сравнению с неюмористическим материалом.

Шмидт и Уильямс (*Schmidt & Williams*, 2001) далее исследовали влияние юмора на память, используя рисунки вместо юмористических предложений. Участники могли лучше вспомнить суть оригинальных рисунков, чем неюмористических или «причудливых» (но не забавных) вариантов тех же самых рисунков. Однако эти различия в запоминании не были обнаружены для подробной информации о рисунках, такой как точная формулировка надписей. Шмидт (*Schmidt*, 2002) воспроизвел эти результаты с рисунками в качестве стимулов и также измерял частоту сердечных сокращений участников, чтобы исследовать роль физиологического возбуждения во влиянии юмора на память. Результаты измерения частоты сердечных сокращений не подтвердили наличия более выраженной ориентировочной реакции на юмористические материалы (вопреки предсказанию Декерса и Хрисика, *Deckers & Hricik*, 1984), но большее вторичное уменьшение частоты сердечных сокращений в ответ на предъявление юмористических рисунков указывало на то, что процессы кодирования юмористических и неюмористических стимулов различаются. В целом, эти результаты указывают на то, что юмор служит своего рода мнемонической техникой или способом запоминания, способствуя более тщательной обработке информации и поэтому улучшая ее передачу в долговременную память и хранение.

Если юмор улучшает запоминание, почему часто так трудно запомнить шутку? Шмидт и Уильямс (*Schmidt & Williams*, 2001) отмечали, что их результаты позволяют объяснить это явление, поскольку юмор улучшает запоминание сути материала, но не таких подробностей, как точная формулировка. Забавность шутки может помочь нам запомнить, о чем вообще была шутка, а не точную формулировку кульминационного пункта. Если человек хочет вспомнить шутку позже, по-видимому, для ее запоминания необходимо больше повторений и проработки. Авторы также предполагают, что результаты прошлых исследований, демонстрирующие пользу причудливых образов для запоминания («эффект причудливости»), возможно, объясняются юмористическим характером материала, а не его причудливостью, поскольку в их исследовании необычные рисунки без юмора не влияли на запоминание.

Питер Деркс с коллегами из Колледжа Вильгельма и Марии использовали экспериментальные методы, подобные методам Шмидта (*Schmidt*, 1994), чтобы исследовать потенциальное влияние на запоминание «тенденциозного» (т. е. сексуального и агрессивного) юмора по сравнению с нетенденциозным юмором (*Derks*,

Gardner & Agarwal, 1998). Они частично воспроизвели результаты Шмидта, подтверждающие улучшение запоминания под влиянием юмористического материала, и также обнаружили сильное влияние тенденциозности, указывавшее, что эмоционально возбуждающие элементы, такие как секс и агрессия, дополнительно усиливают это влияние на память. Липпман и Данн (*Lippman & Dunn*, 2000) также обнаружили некоторые доказательства благотворного влияния на память юмора с использованием каламбуров.

Итак, в этих исследованиях были получены весьма убедительные данные в пользу того, что юмористическая информация вспоминается лучше, чем неюмористическая, когда и та и другая предъявляется в одном и том же контексте. Если предъявляется только юмористический материал, это никак не способствует запоминанию. Однако припоминание юмористического материала, по-видимому, осуществляется за счет припоминания одновременно предъявленной неюмористической информации. Эти результаты имеют потенциальное значение для образования и рекламного дела. Например, юмор может улучшать запоминание юмористического материала, но ухудшать запоминание другой информации, содержащейся в лекции или рекламе. Следовательно, юмор должен быть интегрирован в содержание лекционного курса или рекламы. Кроме того, постоянное использование юмора будет мало влиять на сохранение информации в памяти. Вместо этого юмор должен использоваться для иллюстрации важных понятий, а не второстепенного материала.

Вычислительные подходы к юмору

Возможно ли запрограммировать компьютер, чтобы генерировать и/или понимать юмор? Хотя исследователи в области искусственного интеллекта, главным образом, игнорировали юмор, можно утверждать, что любая попытка разработать действительно интеллектуальную компьютерную систему в конечном счете потребует заняться проблемой юмора. Грэм Ричи, лингвист и исследователь искусственного интеллекта из Эдинбургского университета, вместе со своими студентами и коллегами в настоящее время являются самым активным учеными в области вычислительного подхода к юмору (*Binsted & Ritchie*, 1997, 2001; *Ritchie*, 2001, 2004). Ричи (*Ritchie*, 2001) предположил, что изучение юмора в области искусственного интеллекта может не только помочь прояснить наши теории юмора, но и привести к важным открытиям, касающимся человеческого интеллекта, языка, решения задач и обработки информации в целом.

Кроме того, поскольку системы искусственного интеллекта, такие как роботы, со временем становятся все более сложными, для них может быть важно иметь возможность генерировать и понимать юмор, чтобы более эффективно и адекватно общаться с теми людьми, с которыми они взаимодействуют. Говоря более философски, мы должны задуматься над тем, может ли интеллектуальным роботам *потребоваться* чувство юмора, чтобы разобраться в несовместимых и противоречивых точках зрения, с которыми сталкивается любое интеллектуальное существо, автономно живущее в реальном мире и взаимодействующее с другими ин-

теллектуальными существами. Идея о том, что юмор — это не просто наслаждение, предлагается в рамках теорий, согласно которым он появился у людей как способ межличностной коммуникации для того, чтобы иметь дело с противоречивыми точками зрения (*Mulkay*, 1988), или как когнитивный механизм совладания, необходимый для выживания (*Dixon*, 1980). Эти вопросы подобны вопросам о том, требуется ли для систем искусственного интеллекта, функционирующих в реальном мире, некий аналог эмоций (*Trappi, Petta & Payr*, 2002).

Ричи (*Ritchie*, 2001, 2004) отстаивал подход к юмору с точки зрения «экспериментального искусственного интеллекта», в рамках которого компьютерное программирование использовалось как средство проверки когнитивных (и особенно лингвистических) теорий юмора. Чтобы теория была реализована в компьютерной программе, она должна быть формальной, точной, детализированной и строгой, соответствовать принципам генеративной лингвистики и искусственного интеллекта. Таким образом, исследования искусственного интеллекта позволяют обнаружить нечеткое мышление и ошибочную логику, которые иначе могли бы быть незаметны в теоретических формулировках. К сожалению, по мнению Ричи, большинство существующих теорий юмора слишком неопределенны и неточны, чтобы быть полезными для искусственного интеллекта. Например, Ричи (*Ritchie*, 1999) критиковал традиционные теории разрешения несоответствия (которые обсуждались в гл. 3), указывая, что понятия несоответствия и разрешения недостаточно ясно определены и что в каждой теории эти понятия используются по-своему. В частности, хотя они часто рассматриваются как эквивалентные, теория Шульца (*Shultz*, 1976) (которую Ричи называет «моделью снятия удивления») при подробном анализе на самом деле весьма отличается от теории Салса (*Suls*, 1972) («двухэтапной модели»). Эти две теории имеют различные следствия и применимы к различным классам шуток (см. также *Ritchie*, в печати). Ричи (*Ritchie*, 2004) также критиковал общую теорию вербального юмора Раскина и Аттардо (обсуждавшуюся ранее) как слишком неопределенную в ее существующей форме для реализации в компьютерном виде.

По мнению Ричи, одна из причин неопределенности и неточности многих теорий состоит в том, что они пытаются объяснить слишком много различных типов юмора. Ричи настоятельно отвергает необходимость поисков «общей теории юмора» в настоящее время, вместо этого утверждая, что мы должны определить подклассы юмора, которые могут быть полностью охарактеризованы и реализованы на компьютере. Только после того, как мы это сделаем с большим количеством типов юмора, мы сможем создать всестороннюю теорию, которая объясняет все виды юмора. Соответственно Ричи сосредоточил все свое внимание на вербальных шутках, а точнее, на определенных типах шуток, которые имеют общие вербальные механизмы (например, загадки на основе игры слов).

Хотя теоретически можно было попытаться разработать программу, способную обрабатывать загруженные в нее вербальные тексты и определять, забавны ли они, Ричи предполагает, что более практично начать с программ, в которых данная теория применяется для генерации юмористических текстов. Затем эксперты могут определить, действительно ли результат работы программы юмористический. Наблюдая за работой программы (т. е. за типами шуток, которые она генерирует), можно понять слабые стороны теории, лежащей в ее основе. Затем это может при-

вести к дальнейшим усовершенствованиям теории и соответствующей тонкой настройке программы. Таким образом, цель такого рода программирования состоит не столько в создании самой программы, сколько в усовершенствовании теоретических идей, лежащих в ее основе.

Ким Бинстед и Грэм Ричи (*Binsted & Ritchie* 1997) использовали этот подход при разработке компьютерной программы под названием «Инструмент для анализа и генерации шуток» («Joke Analysis and Production Engine», *JAPE*), которая генерирует определенный класс шуток, известных как загадки на основе каламбуров. Это шутки в форме вопроса и ответа, которые основаны на игре слов (например, «В чем различие между длинношерстной собакой и маляром? Одна линяет (*sheds his coat*), а другой красит сарай (*coats his shed*)»). Бинстед и Ричи начали с того, что разработали формальную модель механизмов каламбуров, лежащих в основе такого рода загадок, определив набор символических правил, касающихся значения комбинаций и соответствующих текстовых форм. Затем эти правила были введены в программу, которая также имеет доступ к большому словарю естественного языка, подобному тому, который используется в исследованиях искусственного интеллекта в целом. Этот словарь содержит большое количество слов наряду с информацией об их произношении, лексическом использовании и синтаксическом значении. Важно отметить, что этот словарь не содержит никакой информации, которую можно было бы считать по своему существу «забавной». Тем не менее, находя в словаре подходящие пары слов, которые удовлетворяют критериям, описанным данными правилами, и применяя различные основные шаблоны структуры загадки, программа может генерировать фактически неограниченное количество новых загадок.

Ниже приведены некоторые примеры наиболее забавных загадок, генерированных программой *JAPE* (из *Ritchie*, 2004):

Что вы называете ужасной наготой? Голого гризли.

Что получится, если скрестить утренний завтрак с убийцей? Приманка для рыбы (*killer*)[1] из каши.

В чем различие между листьями и автомобилем? Одни вы подстригаете и убираете граблями (*brush and rake*), а на другом мчитесь и тормозите (*rush and brake*).

В чем различие между лошадью и фургоном? Одна несется и скачет (*bolts and jumps*), а другой подпрыгивает и трясется (*jolts and bumps*).

Бинстед, Пейн и Ричи (*Binsted, Pain & Ritchie*, 1997) провели исследование, чтобы оценить результаты работы программы *JAPE*, используя в качестве экспертов выборку детей в возрасте 8–11 лет. Они предъявляли этим испытуемым случайный набор загадок, генерированных программой *JAPE*, придуманных человеком (взятых из изданных сборников анекдотов), бессмысленных не шуток и осмысленных не шуток. Детей просили определить, был ли каждый текст шуткой и, если был, насколько он был забавным и слышали ли они его прежде. Результаты показали, что дети так же надежно определяли как шутки загадки, генерированные программой *JAPE*, как и загадки, придуманные человеком, и без труда отличали те и другие от не

[1] *Killer* (англ.) — убийца; хорошая приманка (у рыболовов). — *Примеч. перев.*

шуток. Хотя шутки, генерированные программой *JAPE*, в среднем оценивались как менее забавные, чем придуманные человеком, некоторые генерированные программой *JAPE* загадки оценивались как такие же забавные, что и придуманные людьми. Дополнительный анализ менее забавных загадок, генерированных с помощью программы *JAPE*, может привести к дальнейшим усовершенствованиям программы и в то же время разработке более точной лингвистической теории этого типа юмора.

В дополнение к программе *JAPE* Бинстед и Ричи (*Binsted & Ritchie*, 2001) проанализировали структуру и формальную правильность еще одного класса шуток, который они назвали «рассказы на основе каламбуров», и сделали некоторые предположения относительно возможной вычислительной модели для их генерации. Ричи (*Ritchie*, 2004) также описал некоторые компьютерные программы, разработанные другими исследователями, которые использовали различные подходы. В качестве примера можно взять работу Брюса Каца (*Katz*, 1993), использовавшего коннекционистский подход при разработке модели нейронной сети несоответствия в юморе, который также попытался включить в эту модель такие понятия, как «возбуждение», «сексуальные и агрессивные темы» и «гедонистический тон» (т. е. радость).

Хотя такие вычислительные модели, как *JAPE*, по-видимому, весьма многообещающие, Ричи (*Ritchie*, 2001, 2004) признает, что они все еще находятся на очень ранней стадии разработки. Правила выполнения, лежащие в основе этой программы, не привязаны ни к каким реальным гипотезам о юморе в целом, и неясно, как обобщить эту модель на другие формы юмора. Кроме того, полная вычислительная модель юмора в конечном счете потребует разработки действительно интеллектуальных систем с обширным запасом энциклопедических знаний вместе со сложными способностями к рассуждению. Тем не менее Ричи утверждает, что можно приблизиться к достижению этой конечной цели, разбив проблему на меньшие части, определив отдельные классы юмора и разработав строгие формальные описания, которые могут быть реализованы с использованием существующей технологии. «Общая идея, — утверждает Ричи (*Ritchie*, 2001), — состоит в том, что попытка разработать вычислительные модели юмора заслуживает внимания как специалистов в области искусственного интеллекта, так и всех, интересующихся юмором, но мы начинаем работу, располагая очень скудной информацией, и перед нами стоят сложные задачи».

Ричи утверждал, что попытки реализовать когнитивные теории юмора в компьютерных программах будут полезны для психологов и лингвистов, поскольку позволят проверить теории и указать теоретикам на слабые места в их моделях. Однако для того, чтобы компьютерные модели были психологически релевантными, важно, чтобы они выполняли задания тем же самым способом, каким это предположительно делают люди. Например, хотя компьютерные шахматные программы способны обыграть большинство лучших шахматистов, они действуют совершенно иначе, чем люди, и поэтому не очень подходят для проверки когнитивных теорий игры в шахматы. Подобным образом не вполне очевидно, что такие программы, как *JAPE* генерируют юмор тем же самым способом, что и люди.

Рекомендация Ричи разрабатывать более узко сфокусированные теории, применимые к отдельным типам юмора, также может быть полезна для психологических исследований юмора, хотя, возможно, это зависит от целей конкретного уче-

ного. Если цель состоит в том, чтобы выявить общие характеристики юмора, которые отличают его от другой человеческой деятельности, то могут подойти более широкие, более общие теории. С другой стороны, если цель — подробно описать когнитивную обработку отдельных типов юмора, то можно добиться больших успехов, проводя исследования, нацеленные на проверку определенных гипотез, полученных на основе узко сфокусированных теорий. Однако для понимания психологических аспектов юмора, возможно, не обязательно проводить такие тонкие различия (например, различие между несколькими классами каламбуров) и психологи могут счесть полезным разделить область юмора иначе, чем это делают исследователи искусственного интеллекта. В любом случае, для психолога успехи в изучении юмора в области искусственного интеллекта могут быть рассмотрены как ценный источник потенциальных гипотез для дальнейших экспериментальных исследований. Ричи (*Ritchie*, 1999) перечислил целый ряд научных вопросов, на которые нужно дать ответы с помощью психологических исследований, а также исследований в области искусственного интеллекта.

Юмор как когнитивная игра

В большинстве когнитивных теорий, разработанных до настоящего времени, предпринимается попытка объяснить процессы, задействованные в понимании юмора, но эти теории не касаются вопроса о том, почему юмор настолько приятен. Они могут объяснять, как мы понимаем шутки и осознаем что-либо как забавное, но они не объясняют, почему мы настолько мотивированы искать различные формы юмора и участвовать в них в повседневной жизни. Действительно, как много лет назад отметил Макс Истман (*Eastman*, 1936), теоретики юмора часто обсуждают юмор, как если бы это было очень серьезное занятие, и, читая их работы, вы не поймете, что они имеют дело с чем-то по своему существу приятным.

Как я отметил в предыдущих главах, юмор включает не только когнитивные, но и эмоциональные и социальные аспекты. Связь между познанием и эмоциями — трудная тема в когнитивной психологии в целом, и большинство когнитивных психологов рассматривают ее как выходящую за рамки их научной деятельности. Хотя в конечном счете может показаться, что для полного понимания человеческого познания в целом потребуется понимание роли эмоций. Действительно, есть некоторые доказательства того, что, казалось бы, чисто рациональные процессы, такие как принятие решений, невозможны без некоторой эмоциональной информации (*Damasio*, 1994).

Представление о юморе как о когнитивной игре может обеспечить концептуальные рамки для размышлений о взаимодействии когнитивных, эмоциональных и социальных элементов. Когда мы участвуем в юморе, мы играем с языком и идеями (схемами, сценариями) почти так же, как дети (и взрослые) играют с физическими объектами, исследуя новые и необычные способы их использования и наслаждаясь ими. Для ребенка обычная палка может быть самолетом, человеком или винтовкой, вызывая одновременно несколько схем. Юмористическое несоответствие, которое мы обсуждали ранее, может рассматриваться как проявление

этой игры с идеями, где слова и понятия используются неожиданными, необычными и нелепыми способами, активизируя схемы, с которыми они обычно не связаны. Как обсуждалось в предыдущей главе, Майкл Аптер (*Apter*, 1982) называл игровое использование нескольких когнитивных схем «синергией» и отмечал, что в этой деятельности есть что-то в своей основе приятное, когда мы находимся в игривом, несерьезном настроении.

Этот взгляд на юмор как на когнитивную игру также проливает свет на обсуждавшиеся выше механизмы шуток. Одновременная активизация многих схем в попытке осмыслить шутку позволяет рассказчику и слушателю участвовать в игровой когнитивной синергии. Как указывал Форабоско (*Forabosco*, 1992), «разрешение», предполагающееся в шутке, — это на самом деле «псевдоразрешение», так как в действительности оно не помогает что-либо понять в буквальном смысле. Таким образом, это способ творческой игры с когнитивными механизмами, которые мы обычно используем в «более серьезных» контекстах для осмысления окружающего мира.

Эволюционные теории эмоций предполагают, что эмоции появились, поскольку они мотивируют нас вести себя определенными способами, которые некогда оказались полезными для выживания и размножения, избегания одних ситуаций и стремления к другим (*Plutchik*, 1991). Как было отмечено в гл. 1 (и будет подробно обсуждено в гл. 6), исследования на приматах и других животных указывают на то, что игровая когнитивная деятельность, связанная с юмором, вероятно, возникла из социальной игровой борьбы млекопитающих. Людей мотивирует участвовать в этой деятельности связанная с ней положительная эмоция радости. Панксепп (*Panksepp*, 1998) предположил наличие в головном мозге игровой системы эмоций, которая лежит в основе предположительно адаптивных игровых действий (включая юмор) и связанных с ними положительных эмоций. Тот факт, что юмористическая когнитивная игра вызывает положительную эмоцию радости, указывает на то, что такого рода гибкое, исследовательское когнитивное поведение выполняет адаптивную функцию, возможно, из-за того, что оно способствует гибкому мышлению, креативности и решению задач (*Fagen*, 1981) или служит средством облегчения социальных взаимодействий и установления связей (*Panksepp & Burgdorf*, 2003). Кроме того, как мы увидели, результаты исследования Изен с коллегами показывают, что положительные эмоциональные состояния сами по себе стимулируют творческое мышление и решение задач, а также социальную ответственность и просоциальное поведение, такое как услужливость и великодушие (*Isen*, 2003). Мы вернемся к этим эволюционным проблемам в гл. 6.

Заключение

Что мы узнали о когнитивных процессах в юморе? По-видимому, в целом подтверждается идея о том, что в основе всего юмора лежит определенного рода несоответствие. Однако не вполне ясно, как именно следует определять или концептуализировать несоответствие и является ли оно единственным механизмом, применимым ко всем формам юмора, или же мы должны рассматривать различные типы несоответствия для разных типов юмора. Современные теории, основанные на понятиях

схемы и сценария, помогли нам лучше понять юмор, хотя необходима дальнейшая работа, чтобы сделать их более точными и строгими. Эти теории предполагают, что «разрешение» несоответствия в шутках лучше всего рассматривать как механизм для одновременной активизации нескольких схем, а не как способ заменить одну схему другой (что предполагалось на основании более ранних теорий разрешения несоответствия). Когнитивные психологи разработали целый ряд методов для изучения активизации отдельных схем в режиме реального времени в ходе обработки информации. В будущем полезно провести исследование с использованием этих методов для эмпирической проверки гипотез, выдвинутых в рамках теорий на основе схем.

Большая часть прошлых теоретических и эмпирических работ была сфокусирована на шутках как прототипе юмора. Однако шутки — это относительно незначительный источник юмора в повседневной жизни большинства людей и когнитивные механизмы шуток могут несколько отличаться от механизмов других форм юмора. Для теоретиков было бы несколько рискованно пытаться разработать общие теории юмора только на основе изучения шуток. К счастью, когнитивные психологи и лингвисты проявляют все больший интерес к другим типам юмора, отличным от шуток, таким как остроты, ирония, каламбуры и сарказм. Здесь также отмечается положительная тенденция к росту интереса к прагматике и семантике юмора.

Исследования, в которых рассматривается, как люди используют юмор в повседневных разговорах и взаимодействиях (включая шутки, но не ограничиваясь ими), вероятно, позволят лучше понять когнитивные и социальные аспекты юмора. Когнитивная обработка шуток в контексте повседневных социальных взаимодействий (включая социальный контекст психологической лаборатории) может весьма отличаться от идеализированных процессов, рассматривающихся в рамках семантических теорий, не учитывающих прагматику. Действительно, как мы видели, недавние исследования указывают на то, что информация о социальном контексте играет важную роль в понимании таких разговорных типов юмора, как ирония и сарказм. Будущие когнитивные исследования также должны выйти за пределы лингвистических типов юмора и обратиться к невербальным формам, таким как фарс и спонтанный юмор.

Еще одно ограничение когнитивных исследований юмора состоит в том, что они почти исключительно сфокусированы на понимании, а не генерации юмора. Это отражает более общее состояние дел в психолингвистике и лингвистике, где исследования понимания языка намного опережают изучение генерации языка. Хотя психологи предпринимали некоторые отдельные попытки рассмотреть когнитивные процессы, ответственные за генерацию юмора (*Shultz & Scott*, 1974), эта тема требует дополнительных исследований.

Есть много доказательств того, что предъявление юмора влияет на другие когнитивные процессы, особенно на память и креативность. Лучшее запоминание юмористического материала, по-видимому, объясняется выборочным вниманием к юмористическим элементам и их большей проработкой за счет менее юмористической информации. Влияние юмора на креативность, по-видимому, обусловлено эмоциональными, а не чисто когнитивными механизмами. Эмоциональный

компонент юмора не пользовался большим вниманием когнитивистски ориентированных психологов и лингвистов. Представление о юморе как о когнитивной игре может обеспечить концептуальные рамки для интеграции доставляющего удовольствие эмоционального аспекта с когнитивными механизмами юмора.

Как и в когнитивной науке в целом, очевиден междисциплинарный характер когнитивных исследований юмора, важный вклад в которые вносят лингвистика и компьютерные науки, а также психология. Действительно, многие важные теоретические успехи в последние десятилетия были достигнуты в лингвистике, а не в психологии. Однако существует также маленькая, но активная группа психолингвистов, которые продолжают вносить ценный теоретический и эмпирический вклад, особенно в изучение иронии и сарказма.

В настоящее время данная область готова для дальнейших психологических исследований когнитивных аспектов юмора. Как отмечено в этой главе, сегодня существует очень много научных вопросов и гипотез, сформулированных в рамках различных теорий, которые можно эмпирически исследовать с использованием экспериментальных методов, доступных психологам. Дальнейшее изучение когнитивных аспектов юмора не только позволит лучше понять такое распространенное явление, как юмор, но также может пролить свет на другие более фундаментальные вопросы, представляющие интерес для психологов, такие как взаимодействие между познанием и эмоциями, понимание двусмысленностей и когнитивных аспектов невербальной, а также вербальной межличностной коммуникации. Научные вопросы, касающиеся когнитивных аспектов юмора, в будущем могут стать основой многих магистерских и докторских диссертаций.

ГЛАВА 5

Социальная психология юмора

Как отмечалось ранее, юмор — это по существу социальное явление. Мы смеемся и шутим намного чаще в компании с другими людьми, чем в одиночестве (*Martin & Kuiper*, 1999; *Provine & Fischer*, 1989). Те редкие случаи, когда мы действительно смеемся в одиночестве, обычно подразумевают «псевдосоциальные» ситуации, такие как чтение книги, просмотр телепередач или припоминание забавного опыта взаимодействия с другими людьми. Межличностные аспекты юмора представляют особый интерес для социальной психологии, которую определяют как «научное исследование того, как мысли, чувства и действия людей влияют на других людей» (*Breckler, Olson & Wiggins*, 2006). Как мы увидим в этой главе, юмор — один из способов, которые используют люди для оказания влияния друг на друга. Социальные психологи изучают такие области человеческого взаимодействия, как социальное восприятие, межличностная привлекательность, коммуникация, установки, предрассудки, убеждение, близкие отношения, групповые процессы и т. д. Легко догадаться, что юмор может играть важную роль во всех этих сферах.

Социальная психология тесно связана с другими научными дисциплинами, такими как социология, антропология и лингвистика, каждая из которых вносит важный вклад в наше понимание социальных аспектов юмора. В этой главе будут обсуждаться некоторые достижения этих дисциплин в связи с данными психологии. Мы начнем с обсуждения юмора как метода межличностной коммуникации и влияния, за которым последует краткий обзор социальных функций юмора и анализ того, как они связаны с юмористическими формами поддразнивания. Затем будут исследованы социальные аспекты смеха, вокальное и мимическое выражение связанной с юмором эмоции радости. В оставшейся части главы мы рассмотрим исследования роли юмора в нескольких основных областях социальной психологии, таких как социальное восприятие и межличностная привлекательность, убеждение, установки и предрассудки, близкие отношения и гендерные проблемы.

Юмор как социальное взаимодействие

Многие из традиционных теорий и большинство ранних исследований психологии юмора игнорировали межличностные аспекты, вместо этого сосредоточиваясь на когнитивных и эмоциональных процессах отдельного человека. В большинстве ран-

них исследований изучались реакции участников на шутки и рисунки в лаборатории, что не позволяло получить достаточно информации о том, как обычно выражается юмор в повседневных социальных взаимодействиях. Однако в последние годы в психологии, а также в других дисциплинах исследователи уделяли больше внимания социальным аспектам юмора, исследуя, в частности, его функции в межличностной коммуникации и влиянии. Такое изменение точки зрения сопровождалось смещением фокуса с «консервированных шуток» как прототипа юмора на другие формы, спонтанно проявляющиеся в ходе обычной беседы, например поддразнивание, иронию и остроумное подшучивание.

В этой книге мы предположили, что юмор лучше рассматривать как форму игры, которая включает когнитивный (несерьезное несоответствие), эмоциональный (радость) и поведенческий (смех) компоненты. Все эти элементы юмора имеют социальное измерение. Несерьезное несоответствие, которое обычно вызывает юмор, касается забавных высказываний или действий людей. В шутках почти всегда речь идет о людях, а не о животных или неодушевленных объектах. Эмоция радости также обычно переживается с другими людьми (рис. 3). Как предположили Мишель Шиота с коллегами (*Shiota et al.*, 2004), совместное переживание радости выполняет важные социальные функции в установлении и поддержании близких отношений, усилении привлекательности и преданности, а также помогает координировать взаимовыгодные действия. Смех также по своей сути социален, поскольку передает радостное эмоциональное состояние другим, а также вызывает эту эмоцию у слушателей (*Owren & Bachorowski*, 2003; *Russell et al.*, 2003). Таким образом, хотя юмор — это форма приятной игры, он также выполняет важные социальные функции, вероятно, внесшие определенный вклад в наше выживание в ходе эволюции. Как мы предположили в гл. 1, некоторые из социальных функций юмора могут быть кооптациями. В них, с появлением лингвистических



Рис. 3. В большинстве случаев юмор возникает спонтанно в контексте обычных социальных взаимодействий. © Monica Lau/Getty Images/PhotoDisc

и когнитивных способностей более высокого уровня в ходе эволюции человека и более сложной социальной организации, веселые формы деятельности, связанные с игрой, были адаптированы к различным целям из области межличностной коммуникации и влияния (*Gervais & Wilson*, 2005).

Социолог Майкл Малкей (*Mulkay*, 1988) предположил, что люди взаимодействуют друг с другом, используя два основных способа коммуникации: серьезный и юмористический (которые Виктор Раскин (*Raskin*, 1985) называл «добросовестным» и «недобросовестным» способами соответственно). По Малкею, это обычные, повседневные способы ведения беседы, но они основаны на существенно различных принципах. При серьезном способе мы пытаемся быть логически последовательными, стремимся избегать двусмысленности и противоречий и предполагаем, что существует единая для всех людей внешняя реальность. Однако этот способ коммуникации часто неадекватен, так как различные люди и группы нередко совершенно по-разному воспринимают реальность и расходятся в интерпретациях событий. Когда люди пытаются общаться, эти различные реальности часто сталкиваются между собой, вызывая противоречие, несоответствие и бессвязность, которые сложно преодолеть с помощью серьезной беседы.

По мнению Малкея, юмор как социальная игровая деятельность был кооптирован людьми в ходе эволюции, позволяя собеседникам общаться, невзирая на взаимную разноплановость и возникающие конфликты. Используя понятие бисоциации, предложенное Артуром Кестлером (*Koestler*, 1964) (мы обсуждали его в гл. 1, 3 и 4), Малкей рассматривает юмор как способ принять противоречия, несоответствия и двусмысленности, свойственные межличностным отношениям, и даже наслаждаться ими. Одновременно выражая противоположные значения, юмористический способ коммуникации дает общие концептуальные рамки, которые сводят вместе противоречия вместо того, чтобы избегать их, и, таким образом, позволяет людям уладить межличностные проблемы, которые в противном случае были бы трудноразрешимы.

Например, с помощью шуток и игривого поддразнивания супруги или другие люди, находящиеся в близких отношениях, могут поговорить на тему, по которой они совершенно не согласны друг с другом — вместо того, чтобы использовать более серьезный способ коммуникации и вступать в бесконечные споры, которые не помогают решить проблему и лишь ведут к усилению гнева и горечи, дестабилизирующих отношения. Юмористический способ коммуникации позволяет им выразить противоположные точки зрения и признать наличие конфликта, при этом передавая собеседнику сообщение о желании продолжать отношения. Таким образом, подобный юмор — это способ поиграть с несоответствием в отношениях и чувствах людей друг к другу и посмеяться над ним. Приятное чувство радости, вызванное восприятием игрового несоответствия, а также смех помогают поддерживать согласие и получать удовольствие от отношений, несмотря на различия в точках зрения. Это лишь один из многих способов передачи с помощью юмора информации об убеждениях, установках, мотивах, чувствах и потребностях людей в разного рода отношениях, для которых не подходит серьезная беседа. Этот способ коммуникации не только позволяет передавать информацию, но он также вызывает радость и смех, оказывая дополнительное влияние на установки и чувства других людей.

Как было отмечено в гл. 1, юмор — распространенная форма взаимодействия, которая встречается во всех типах социальных контекстов и принимает различные формы. Такими формами бывают «консервированные шутки», забавные истории из личной жизни, спонтанные остроумные комментарии, иронические замечания, каламбуры, поддразнивание, сарказм, двусмысленности и т. д. Юмор может также возникнуть непреднамеренно, например когда люди смеются в ответ на неправильное использование слова или неуклюжие действия (скажем, когда кто-нибудь споткнулся или пролил напиток). Все эти формы юмора могут выполнять важные межличностные функции.

Межличностные функции юмора

Антропологи, изучающие общества, не имеющие письменности, отметили широко распространенное существование «шуточных отношений» (*Radcliffe-Brown,* 1952), в которых люди, определенным образом связанные между собой, юмористически взаимодействуют. В таком общении были отмечены шутки, поддразнивание, подшучивание, насмешки и розыгрыши (*Apte,* 1985). Например, шуточные отношения имеют место в различных культурах между людьми, которые являются потенциальными сексуальными партнерами, между мужчиной и его родственниками со стороны супруги, между бабушкой и дедушкой и внуками или между членами различных кланов. Хотя форма и паттерн шуточных отношений изменяются в зависимости от конкретной культуры, они все, по-видимому, выполняют важную функцию регулирования социальных взаимодействий и поддержания социальной гармонии и стабильности. Результаты целого ряда этнографических исследований указывают, что подобного рода шуточные отношения обычно также существуют в промышленно развитых обществах, например в форме шуток и поддразнивания на работе и в компании друзей для установления идентичности группы и исключения посторонних (*Apte,* 1985).

Юмор выполняет различные функции не только в такого рода шуточных отношениях, но и во всех типах межличностных взаимодействий (*Kane et al.,* 1977; *Long & Graesser,* 1988; *Martineau,* 1972; *Norrick,* 1993). Это связано с тем, что юмор в своей основе неоднозначен и даже внутренне противоречив и поэтому может быть интерпретирован одновременно разными способами. Когда кто-то говорит что-то юмористическое, он всегда может взять свои слова обратно, сказав, что «просто пошутил». Действительно, поскольку все признают неоднозначный характер юмора, часто даже не обязательно отказываться от своих слов. Таким образом, юмор позволяет людям «спасти лицо» себе или кому-то другому. Понятие «лица» взято из исследований социальных взаимодействий, проведенных Эрвингом Гоффманом (*Goffman,* 1967). Гоффман определил «лицо» как «образ “я”, описанный в терминах одобренных социальных качеств». Он отмечал, что люди стараются избегать общения, которое потенциально угрожает их репутации, ставя их самих или других людей в неудобное положение. Из-за своей двусмысленности и возможности взять свои слова обратно юмор, как и вежливость, может быть полезной тактикой для защиты своей и чужой репутации и поэтому играет важную роль в облегчении социальных взаимодействий (*Keltner et al.,* 1998; *Zajdman,* 1995).

Важно отметить, что когда мы говорим об «использовании» юмора для конкретных целей, это не означает, что люди всегда осознают эти функции или используют их волевым, стратегическим образом. Так как юмор обычно носит спонтанный и незапланированный характер, люди, как правило, воспринимают свои юмористические переживания не иначе как веселую забаву. Тем не менее во многих случаях юмор может помогать достичь различных целей, не вполне осознаваемых людьми. Действительно, способность отрицать любые серьезные намерения, даже свои собственные, — это один из факторов, делающих юмор чрезвычайно эффективным во многих типах социальных взаимодействий.

Юмор можно использовать в общении в любых целях. В революционной ранней статье на эту тему социальные психологи Томас Кейн, Джерри Салс и Джеймс Тедески (*Kane, Suls & Tedeschi,* 1977) отмечали, что юмор «может помочь человеку брать или не брать на себя ответственность за свои действия, показать храбрость или ослабить смущение, выполнить обязательства или освободиться от обязательств». В следующих разделах будут обсуждаться некоторые из указанных межличностных функций юмора. Они не являются взаимоисключающими, так как любой приведенный пример юмора может одновременно выполнять несколько функций.

Самораскрытие, социальное исследование и нарушение норм

Кейн с коллегами (*Kane et al.,* 1977) отмечали, что мы непрерывно исследуем свое социальное окружение, чтобы определить ценности, установки, знания, эмоциональные состояния, мотивы и намерения других. Такая информация необходима для достижения наших целей во взаимодействиях с другими: установления более близких отношений, получения желаемой выгоды и вознаграждения или оказания влияния на других. Из-за потенциальной угрозы репутации негласные правила приличия часто мешают задавать прямые вопросы на такие темы. Есть риск, что наши мотивы будут неверно истолкованы, что на нас обидятся за навязчивость или что мы или другие будем каким-либо образом смущены. Юмор может часто быть более приемлемым и косвенным способом получения такой информации. Сделав юмористическое замечание о каких-либо установках, чувствах или мнениях, мы можем сообщить что-то о нас самих так, чтобы потом можно было отрицать эту информацию, если она не встречает хороший прием. Кроме того, наблюдая за тем, реагируют ли другие смехом или отвечают подобными юмористическими комментариями, мы можем определить, разделяют ли они подобную точку зрения.

Информация об установках и мотивах, касающихся секса, особенно связана с риском неправильного понимания и непринятия, и для решения этих проблем нередко используется юмор. Вероятно, именно поэтому имеется так много слов с дополнительным сексуальным значением, позволяющим людям использовать юмористическую двусмысленность и косвенные намеки, чтобы безопасно обсудить сексуальные вопросы (*Long & Graesser,* 1988). В исследовании по данным наблюдений бесед между клиентами и персоналом в ночной закусочной в северной части штата Нью-Йорк, социолог Алф Уолл (*Walle,* 1976) описал, как использовался юмор мужчинами и женщинами, чтобы выразить интерес к возмож-

ной любовной связи. Если бы участники должны были использовать в этом контексте серьезный способ коммуникации, они рисковали бы обидеть другого человека и быть лично оскорбленными отказом. Однако, используя сексуальные шутки и делая юмористические комментарии, содержащие сексуальные намеки, они могли исследовать степень заинтересованности другого человека таким способом, который позволял им спасти свою репутацию, если им не отвечали взаимностью.

Эта роль юмора как средства самораскрытия и социального исследования в любовных связях также была проиллюстрирована в раннем эксперименте социальными психологами Джеем Дэйвисом и Америго Фариной (*Davis & Farina,* 1970). Привлекательная или непривлекательная женщина-экспериментатор просила мужчин, студентов колледжа, оценить забавность агрессивных или сексуальных рисунков. Оценки экспериментатору давались или устно, или с использованием шкал типа «карандаш-бумага». Результаты показали, что участники-мужчины наиболее высоко оценивали забавность, когда они устно давали оценки сексуальных рисунков привлекательной женщине. Исследователи предположили, что такая реакция на юмор позволяла участникам в социально приемлемой форме сообщить экспериментатору, что они сексуально интересуются ею.

Помимо сексуальных тем юмор может использоваться для самораскрытия и исследования убеждений и установок относительно широкого круга проблем, таких как политические и религиозные точки зрения и отношение к представителям различных этнических групп, а также к людям разных национальностей, профессий или пола. Делая расистские или женоненавистнические комментарии в юмористической манере, человек может исследовать степень, до которой другие люди допускают или разделяют такое отношение. Юмор также может использоваться, чтобы исследовать эмоциональные реакции людей на ситуации. Например, в случаях стресса или опасности (например, в ситуации напряженной работы или перед сражением во время войны), когда демонстрация недомогания или страха может рассматриваться как слабость, можно использовать «юмор висельника», чтобы определить, насколько сильными могут быть отрицательные эмоции (*Kane et al.,* 1977). Таким образом, юмор может быть полезным средством для социального сравнения, способом поиска информации о других для оценки своих собственных чувств и выполнения работы (*Morse & Gergen,* 1970).

Юмор также может использоваться, чтобы расширить границы социальной уместности, критиковать непреложные истины и восставать против социальных норм. Например, используя ругательства или другого рода непристойные выражения в юмористической манере, человек может нарушать социальные нормы так, чтобы другие люди с меньшей вероятностью обижались, поскольку все знают, что к юмору нельзя относиться серьезно. Таким образом, человеку с большей вероятностью сойдет с рук нарушение различных табу, выражение предвзятого отношения или демонстрация неучтивого поведения, если это делать в юмористической, а не в серьезной манере. В общественной сфере направленные против предрассудков формы юмора, такие как сатира и комедия, могут использоваться, чтобы бросать вызов широко распространенным предположениям, разоблачать социальные пороки и способствовать изменениям в обществе (*Ziv,* 1984).

Освобождение от ответственности

Люди часто прибегают к юмору, чтобы спасти репутацию, когда терпят какую-либо неудачу, когда их могут каким-либо образом разоблачить или когда их ловят на лжи или обнаруживается, что они делают что-то неуместное (*Kane et al.*, 1977). Используя юмор, чтобы показать, что предполагаемое или прошлое действие было шуткой и поэтому к нему не следовало относиться всерьез, можно спасти свою репутацию, сняв с себя ответственность за это действие. Например, если человек А некоторым образом угрожает человеку Б, и это вызывает ответную угрозу от человека Б, то человек А может отступить, превратив первоначальную угрозу в шутку. Или же, если человек Б не подчиняется в ответ на первоначальную угрозу и для человека А наступает время взять угрозу назад («смириться или замолчать»), он может использовать юмор вместо того, чтобы привести угрозу в исполнение, таким образом избегая обострения конфликта в отношениях, при этом все же сохранив свою репутацию. Смеясь в ответ на юмор, человек Б, в свою очередь, показывает молчаливое согласие рассматривать первоначальную угрозу как несерьезную. Подобным образом два друга, которые позволили разногласию перерасти в спор, могут, сделав мимоходом юмористическое замечание, уменьшить напряжение и избежать «потери лица», которая произошла бы, если бы кто-то из них был вынужден отступить (*Long & Graesser*, 1988).

В течение года в небольшом городке в Ньюфаундленде Крэйг Палмер (*Palmer*, 1993) провел исследование, наблюдая за мужчинами, играющими в хоккей с мячом для спортивных залов — грубый вид спорта, предполагающий довольно много вербальной и физической агрессии. Он обнаружил, что, выказывая открытую агрессию, игроки средних лет (которые были более заинтересованы в установлении и поддержании дружеских отношений друг с другом) с большей вероятностью проявляли юмор (улыбки, смех и юмористические комментарии) по сравнению с подростками и молодыми взрослыми, которые больше интересовались соревнованием. Кроме того, юмор с большей вероятностью сопровождал агрессивные действия игроков с заметной разницей в уровне мастерства по сравнению с игроками с одинаковыми навыками игры. Это может объясняться тем, что противоборство между людьми с различным уровнем навыков предполагает больше возможностей для того, чтобы один человек обидел или смутил другого. Таким образом, использование юмора при действиях, которые иначе интерпретировались бы как агрессивные или провокационные, казалось, было формой освобождения от ответственности, способом показать, что к данному действию нельзя относиться серьезно, и заверить друг друга в дружеском характере отношений.

Социальные нормы и контроль

Лонг и Грассер (*Long & Graesser*, 1988) указывали, что юмор может использоваться не только для проверки и даже нарушения социальных норм, но и для принуждения к выполнению социальных норм и осуществления косвенного контроля над поведением других. Используя иронию, поддразнивание, сарказм или сатиру, чтобы высмеивать некоторые установки, действия или черты личности, члены группы могут сообщать о негласных ожиданиях и правилах относительно тех форм

поведения, которые считаются приемлемыми в данной группе. Эти типы юмора могут принимать форму высмеивания членов внешней группы, или могут быть направлены на девиантное поведение людей, принадлежащих к данной группе (*Martineau*, 1972). В любом случае, такой юмор может выполнять функцию принуждения, заставляя членов группы подчиняться негласным нормам из боязни замешательства.

Точно так же юмор может использоваться в качестве «тактики разоблачения» (*Kane et al.*, 1977). Подшучивая над другим человеком, человек сообщает об отказе принять идентичность, с которой отождествляет себя этот человек, разоблачая или умаляя его мотивы. Так как сообщение передано в юмористической форме и поэтому подвержено одновременно многим интерпретациям, объекту шутки трудно отомстить или считать источник ответственным за свое замешательство. Таким образом, юмористическая коммуникация уменьшает риск враждебности и злобы, которые могли бы быть вызваны при использовании более серьезного способа коммуникации при конфронтации. Мы будем более подробно обсуждать поддразнивание далее в этой главе.

Дьюз, Каплан и Виннер (*Dews, Kaplan & Winner*, 1995) провели несколько экспериментов, чтобы исследовать результаты использования иронии по сравнению с прямыми высказываниями для выражения критики и комплиментов. Примером иронической критики может служить высказывание: «Замечательная игра!» в адрес человека, который играл плохо, тогда как ироническим комплиментом было бы высказывание: «Тебя, безусловно, обставили в этой игре», после того как кто-то играл особенно хорошо. Неудивительно, что, по данным исследований, иронические высказывания воспринимаются как более юмористические, чем прямые утверждения. Что еще более важно, ирония также, по-видимому, заглушала сообщение, переданное буквальным языком: ироническая критика воспринималась как менее агрессивная и оскорбительная, чем прямая, тогда как иронические комплименты воспринимались как менее позитивные, чем прямые. Таким образом, ирония может выполнять функцию социального контроля, позволяя людям косвенно и неоднозначно выразить критику и похвалу и при этом избежать «потери лица» говорящими и слушателями.

Поддержание статуса и иерархии

Роль юмора в управлении поведением и обеспечении соблюдения социальных норм также подразумевает, что люди могут использовать его для поддержания своего собственного статуса в групповой иерархии. Например, вы будете с большей вероятностью отпускать шутки и развлекать других в группе, в которой вы являетесь лидером или имеете влияние, чем в группе, в которой вы имеете более низкий статус и меньше власти, чем другие. В часто цитируемом раннем исследовании социолог Роуз Лоб Козер (*Coser*, 1960) наблюдала использование юмора во время собраний персонала в психиатрической больнице. Она обнаружила, что юмор в этом контексте служил для того, чтобы укрепить иерархическую структуру отношений между сотрудниками. Старший персонал с более высоким статусом (психиатры) с намного большей вероятностью использовали юмор, чем младший персонал (врачи-ординаторы, прикомандированные к клинике для специализа-

ции, или медсестры), и их юмор часто был направлен на младший персонал так, что это позволяло передать критическое или корректирующее сообщение. В свою очередь, младшие сотрудники воздерживались от шуток в адрес старшего персонала, но вместо этого были склонны использовать его или в самоуничижительной манере, или как способ высмеивать посторонних. Козер пришла к заключению, что юмор помогает «преодолевать противоречия и неопределенность, свойственные сложной социальной структуре, и таким образом вносит вклад в ее поддержание». Эти результаты позже были воспроизведены в другом исследовании юмора среди сотрудников в психиатрическом учреждении (*Sayre,* 2001).

Дон Робинсон и Линн Смит-Левин (*Robinson & Smith-Levin,* 2001) использовали статистическую технику, называющуюся событийно-историческим регрессионным анализом, чтобы проанализировать использование юмора во время обсуждения в 29 рабочих группах по шесть человек, которым давали инструкцию вместе решать проблему. Полученные данные подтверждали предположение о том, что юмор — это действие, связанное со статусом. Люди, которые чаще прерывали других в беседе (поведение, которое указывает на более высокий статус), также с большей вероятностью шутили и смешили других людей, даже при контроле частоты общего участия в групповом обсуждении. Наоборот, те, кого чаще прерывали другие (что отражает их более низкий статус), с меньшей вероятностью генерировали юмор. Также были получены доказательства, что использование юмора в начале группового обсуждения помогало участникам упрочить статус в групповой иерархии. В разнополых группах мужчины (которые были склонны больше доминировать в различных отношениях) выражали юмор с большей вероятностью, чем женщины, и чаще вызывали смех у других. Статусные различия в традиционных мужских и женских гендерных ролях могут объяснить результаты многих исследований (которые мы будем обсуждать в этой главе далее), показывающие, что мужчины склонны использовать юмор чаще женщин, тогда как женщины склонны больше смеяться в ответ на мужской юмор.

Использование юмора для подтверждения доминирующего положения также было показано в проведенном Джеймсом Спредли и Брендой Манн (*Spradley & Mann,* 1975) этнографическом исследовании взаимодействий между барменами и официантками в американском баре. Большая часть юмора, который имел место в этих взаимодействиях, принимала форму насмешек, сексуальных оскорблений и непристойных комментариев, и его использовали бармены-мужчины в адрес официанток. Авторы обсуждали этот юмор в терминах шуточных отношений, рассматривая его как способ снять напряжение, возникающее в результате конфликта, вытекающего из структуры их отношений. Однако Малкей (*Mulkay,* 1988) указывал, что юмор не снимал напряжение у женщин, а усиливал их фрустрацию и прежде всего был стратегией, используемой мужчинами для поддержания их доминирования над женщинами. Женщинам не разрешалось обижаться на непристойные и оскорбительные замечания барменов, тогда как мужчины могли возразить, когда «девушка» зашла «слишком далеко» в своих юмористических замечаниях. Такого рода юмор, который сегодня, вероятно, рассматривался бы как оскорбление на рабочем месте, долго использовался для закрепления зависимого положения женщин и членов общества, находящихся в невыгодном положении меньшинств.

Поскольку дискредитация происходит юмористическим, а не серьезным способом, человеку трудно выражать недовольство, так как источник информации может утверждать, что он «просто пошутил». Действительно, источник информации может даже убедить самого себя в том, что «все это в шутку» и что у объекта насмешки на самом деле нет никаких причин обижаться.

Заискивание

Хотя юмор может использоваться людьми более высокого статуса, чтобы поддерживать доминирование над другими, его также могут использовать люди более низкого статуса как *тактику заискивания*, чтобы добиться внимания, одобрения и расположения других (*Kane et al.*, 1977). Заискивание относится к таким действиям, как восхваление другого человека, конформность, умаление собственного достоинства и притворная похожесть на человека, которые используются, чтобы добиться благосклонности лица с более высоким статусом. Когда заискивание осуществляется с помощью серьезного способа коммуникации, есть риск разоблачения неискренности, особенно когда речь идет о получении значительного преимущества и когда статус объекта заискивания очень высок. Однако, если заискивание осуществляется юмористическим способом, как при использовании «сомнительных комплиментов», вероятность раскрытия неискренности источника заискивания уменьшается (*Long & Graesser*, 1988). Например, чтобы не казаться заискивающим, можно сказать знаменитому баскетболисту: «Вы могли бы стать великим баскетболистом, если бы смогли научиться вести мяч», вместо: «Вы — замечательный игрок».

Смех над шутками другого человека также может быть формой заискивания. Чем выше статус говорящего, тем более вероятно, что его шутки и забавные рассказы вызовут смех у аудитории (*Kane et al.*, 1977). Кроме того, заискивание может включать попытки развлечь других в ущерб себе с помощью глупых или неуместных действий, направленных на то, чтобы рассмешить других, чрезмерно самоуничижительных острот или смеха вместе с другими, когда человек сам является объектом поддразнивания или насмешек. Как мы увидим в гл. 9, хотя люди, которые часто используют такого рода «самоуничижительный юмор», могут быть очень забавными и остроумными, обычно у них низкая самооценка и высокий нейротизм, а также им трудно поддерживать хорошие личные отношения (*Martin et al.*, 2003).

Идентичность и сплоченность группы

Хотя юмор можно использовать для закрепления статусных различий между людьми, он также может быть способом укрепления сплоченности и чувства групповой идентичности. Гари Алан Файн (*Fine*, 1977) использовал термин «идиокультура», чтобы описать систему знаний, убеждений и привычек, с помощью которой малая группа определяет себя и позволяет своим членам чувствовать принадлежность к группе и сплоченность. Он предположил, что юмор в форме дружеского поддразнивания, забавных прозвищ, понятных лишь членам группы шуток и собственного сленга, может вносить вклад в идиокультуру группы, предоставляя ее членам способ создания общей реальности и ощущения осмысленности. Эта функция юмора также имеет место в диадах, таких как супружеские пары, для которых личный юмор

может создавать общую идентичность и таким образом усиливать их чувство сплоченности.

В проблемно-ориентированных группах, например собирающихся вместе для выполнения какой-либо работы, взаимодействия между членами выполняют две важные функции:

1) достижение целей группы;
2) поддержание хороших отношений (*Robinson & Smith-Lovin,* 2001).

Юмор может помочь членам группы поддерживать хорошие отношения, служа средством снятия стресса, когда начинает нарастать переутомление. В исследовании юмора среди служащих на небольшом семейном предприятии Карен Винтон (*Vinton,* 1989) отметила, что юмор способствовал установлению связей между работниками и таким образом облегчал решение рабочих задач.

Дженнифер Террион и Блэйк Ашфорт (*Terrion & Ashforth,* 2002) изучали роль «унижающего юмора» в исследовании по данным наблюдений, проведенных на шестинедельных курсах повышения квалификации для старших офицеров полиции в Канадском полицейском колледже в Оттаве. Они пришли к заключению, что, вместо того чтобы иметь разрушительные последствия, унижающий юмор «играл важную роль в объединении этой временной группы в более или менее сплоченное подразделение». За эти шесть недель они отметили последовательность в изменении объекта юмора, от унижения себя до унижения общей идентичности, внешних групп и, наконец, других членов группы. На использование унижающего юмора, по-видимому, оказывал влияние набор негласных социальных правил, касающихся соответствующих объектов насмешек, методов и реакций, который помогал поддерживать самооценку и позитивный психологический климат в группе.

Например, унижение членов группы было нацелено на относительно несущественные характеристики, и было направлено только на тех людей, которые не обижались, но проявляли способность добродушно смеяться. Интересно отметить, что когда у членов группы позже брали интервью об отдельных юмористических разговорах, которые имели место в группе, они часто по-разному интерпретировали смысл конкретного случая, но предполагали, что все остальные разделяли их интерпретации. Таким образом, сложность и неопределенность смысла в юморе, по-видимому, позволяла членам группы взаимодействовать так, как будто у них были общие представления, таким образом создавая чувство общности несмотря на фактические различия в точках зрения. Авторы этого исследования отметили, что юмор, по-видимому, выполнял функцию коллективного социального ритуала, управляемого негласными нормами и усиливающего чувство групповой солидарности.

Управление разговором

Во время беседы участники должны не только следить за содержанием того, что говорится, но также контролировать ход разговора и управлять им (*Ervin-Tripp,* 1993). Разговоры — это взаимодействия, которые требуют сотрудничества всех участников, чтобы сделать обсуждение понятным и приятным. Это предполагает такие действия, как соблюдение очередности высказываний, передача инициати-

вы, установление тона или стиля беседы, введение новых тем, изменение темы, проверка смысла, зрительный контакт, повторение, перефразирование и завершение разговора. Для многих из этих целей можно использовать юмор.

В исследовании с использованием метода разговорного анализа Нил Норрик (*Norrick,* 1993) довольно подробно изучил эти функции, наблюдая, как может использоваться юмор, чтобы увести разговор от неприятной темы, изменить тон беседы с серьезного на более веселый и т. д. Например, основывая каламбур на многих значениях слова, которое использовалось в беседе, можно в шутливой форме привлечь внимание к неясности в словах другого человека. Юмор также может применяться, чтобы начать разговор в ситуациях, в которых участникам не о чем говорить (например, между незнакомыми людьми). Например, остроумное замечание о погоде могло бы стимулировать дальнейший разговор, тогда как более серьезный комментарий, в котором просто утверждается очевидное, мог бы показаться банальным (*Long & Graesser,* 1988).

Функции юмора, связанные с управлением разговором, изучались социальным психологом Джоном Ла Гэйпой (*La Gaipa,* 1977) из Виндзорского университета в Канаде, который сделал видеозаписи встреч 22 малых групп друзей-мужчин, ведущих непринужденные беседы в пивной колледжа. Последовательный анализ показал, что, когда один член группы делал юмористический комментарий, сразу после этого обычно существенно увеличивался темп разговора или степень участия всех членов группы. Тип и объект юмора по-разному влияли на темп. Например, когда юмор предполагал дружеское унижение, это приводило к большему увеличению темпа, если он был направлен на члена группы (т. е. дружеское поддразнивание кого-либо в группе), чем если он относился к кому-то вне группы. Однако этот паттерн полностью изменялся, когда юмор был более враждебным или агрессивным. Направленный на человека в группе, этот тип саркастического юмора приводил к уменьшению темпа беседы, тогда как непристойные юмористические замечания о ком-то вне группы приводили к увеличению темпа беседы. Эти типы юмора также вызывали различное количество смеха, но влияние юмора на ход беседы сохранялось даже после контроля количества вызванного смеха.

В зависимости от того, совпадают ли в разговоре цели участников, использование юмора для управления беседой может как разрушать разговор, так и способствовать ему. Например, люди, которые часто используют каламбуры в ответ на двусмысленные слова собеседников, могут очень мешать ходу разговора, переключая внимание с текущей темы на свое остроумие. Точно так же шутка может помочь надолго взять под контроль беседу, выставляя в смешном виде действия, на которые слушатели, как ожидается, будут реагировать одобряющим смехом (*Norrick,* 2003). Если другие участники беседы стремятся к более серьезному обсуждению или более беспристрастному словесному парированию, такие способы использования юмора могут рассматриваться как навязчивые и даже агрессивные.

Социальная игра

Помимо этих «серьезных» функций юмора в социальных взаимодействиях также можно наслаждаться просто самим по себе юмором как приятной формой социальной игры. Такого рода юмор чаще всего имеет место в группах друзей или близких

знакомых равного статуса в неформальной обстановке. Как говорилось ранее, Майкл Аптер (*Apter,* 1982) рассматривал юмор как игровую парателическую деятельность, которой наслаждаются самой по себе, в противоположность серьезному, ориентированному на цель, лишенному возбуждения телическому способу деятельности, который мы, как правило, используем в повседневной жизни.

Используя юмор как социальную игру, участники обычно оставляют, по крайней мере временно, любые серьезные цели разговора. Разыгрывая друг друга, они развлекаются неоднозначностью слов и идей, рассказывая забавные истории о нелепых событиях и переживаниях и часто используя преувеличение, жесты и мимику, чтобы максимизировать юмористический эффект. Участники нередко испытывают сильную радость, и в таких случаях они могут громко и непринужденно смеяться. Хотя подобным юмором наслаждаются самим по себе, тем не менее он часто выполняет дополнительные межличностные функции, увеличивая сплоченность группы, а также позволяя посмеяться над посторонними и укрепить социальные связи.

Поддразнивание

Поддразнивание — особая форма юмора, которая выполняет многие из только что обсуждавшихся межличностных функций. Подобно другим типам юмора, поддразнивание парадоксально, сочетая в себе и просоциальные, и агрессивные функции. Как отмечали Келтнер с коллегами (*Keltner et al.,* 1998), «с помощью поддразнивания можно критиковать и при этом делать комплимент, нападать и при этом сближаться с людьми, унижать и при этом выражать нежные чувства». По мнению Шапиро, Баумейстера и Кесслера (*Shapiro, Baumeister & Kessler,* 1991), поддразнивание включает три компонента: агрессию, юмор и двусмысленность. В последние годы социальные психологи, а также социологи, антропологи и лингвисты уделяли большое внимание поддразниванию (см. *Keltner et al.,* 2001; *Kowalski et al.,* 2001).

Социальный психолог Дэчер Келтнер с коллегами (*Keltner et al.,* 2001) предложили анализ поддразнивания с точки зрения угрозы для репутации, концептуализируя его в терминах идеи Гоффмана (*Goffman,* 1967) о важности спасения репутации в социальных взаимодействиях, особенно во взаимодействиях, предполагающих конфронтацию или передачу информации, которая может поставить в неудобное положение говорящего или слушателя. Они определили поддразнивание как «намеренную провокацию, сопровождающуюся игровыми естественными маркерами, которые комментируют что-либо значимое для объекта поддразнивания». В этом определении «провокация» означает тот факт, что поддразнивание — это вербальное или невербальное действие, которое предназначено для того, чтобы добиться определенного эффекта и вызвать какую-либо реакцию у объекта поддразнивания. Естественные маркеры — это вербальные и невербальные сигналы (такие, как улыбки, преувеличение или определенная интонация голоса), которые сопровождают поддразнивание и указывают, что оно должно восприниматься как шутка, делая его юмористическим, как и двусмысленное сообщение, передающееся косвенно, а не напрямую (*Brown & Levinson,* 1987). Юмористический и неодно-

значный характер поддразнивания позволяет источнику сказать то, что могло бы угрожать репутации и быть потенциально неприемлемым, если бы эту информацию передали серьезным способом, поскольку источник всегда может сказать, что он «просто пошутил», если сообщение не встречает хорошего приема у объекта поддразнивания.

Поддразнивание может использоваться для многих целей, от просоциальных и дружелюбных до враждебных и злонамеренных. Агрессивность поддразнивания зависит от уровня личностной конфронтации, а также степени двусмысленности и выраженности юмора (*Kowalski et al.,* 2001). При игривом, дружеском поддразнивании близкие друзья могут говорить друг другу слова, которые, если воспринимать их буквально, могут показаться довольно унизительными или критическими. Однако игровая манера поддразнивания говорит о том, что сообщение не следует воспринимать буквально и на самом деле имеется в виду противоположное значение: источник фактически намеревается ироническим способом сделать объекту поддразнивания комплимент. Эта шутливая агрессия подобна веселой борьбе между детьми и молодыми животными. Такое поведение не является агрессивным; вместо этого скрытый подтекст в этом дружеском поддразнивании подтверждает прочность отношений между двумя людьми, указывая на тот факт, что они достаточно близки для того, чтобы говорить что-то негативное и не обижаться. Смех источника и объекта поддразнивания показывает, что поддразнивание не воспринимается ими всерьез, и это может помочь еще больше усилить ощущение близости (*Terrion & Ashforth,* 2002).

Такого рода дружеское поддразнивание также отмечается при подшучивании, когда друзья и коллеги по очереди в шутливой форме пренебрежительно высказываются о почетном госте, а также в юмористических поздравительных открытках, которые косвенно передают чувства любви и сентиментальности в форме явно оскорбительного сообщения (*Oring,* 1994). Поскольку поддразнивание считается неуместным между людьми, которые недостаточно хорошо знают друг друга, люди также могут использовать этот вид дружеского поддразнивания для того, чтобы сигнализировать о желании перевести знакомство на более личный уровень дружбы. Хотя эти формы поддразнивания по существу неагрессивны, они всегда могут иметь неприятные последствия, если реципиент неправильно понял юмористические намерения или по некоторым причинам относится серьезно к этому сообщению. Кроме того, даже самое дружеское поддразнивание обычно вызывает у объекта поддразнивания менее позитивные чувства, чем у источника (*Keltner et al.,* 1998).

Розыгрыши — еще одна форма юмора, тесно связанная с подобного рода дружеским поддразниванием. Тогда как поддразнивание предполагает высказывания, которые обычно рассматриваются как несколько оскорбительные, розыгрыши включают шутки над другим человеком, которые обычно считаются довольно злыми. Как и поддразнивание, розыгрыши могут быть способом косвенной демонстрации (или проверки) прочности отношений, показывая, что партнеры достаточно уверены друг в друге для того, чтобы терпеть эти шуточные неудобства. Если объект розыгрыша обижается, источник может сказать, что «это была шутка», и изящно взять свои слова обратно. С другой стороны, если объект розыгрыша реагирует смехом, то это подтверждение доброжелательности и терпимости порождает чувство боль-

шей близости между ними. Так как источник розыгрыша обычно больше наслаждается им и находит его более забавным, чем объект, последний обычно чувствует необходимость отвечать тем же, чтобы «сравнять счет». Следовательно, розыгрыши могут стать своего рода игрой «зуб за зуб», в которой каждый человек пытается придумать все более жестокие шутки, чтобы отыграться на другом. Пока участники продолжают наслаждаться этой игрой, она делает дружбу приятнее. Однако всегда есть риск, что розыгрыши могут дойти до такой точки, где они больше не будут приятны одному из партнеров, что может дестабилизировать отношения.

Несколько более агрессивная форма поддразнивания, которая часто имеет место между близкими друзьями, влюбленными или родителями и детьми, предполагает его использование как мягкую форму порицания, выражение неодобрения некоторых привычек, действий или предпочтений объекта поддразнивания (*Keltner et al.*, 1998). Например, если человек воспринимает друга как чрезмерно требовательного или жесткого, он может использовать поддразнивание как способ обратить его внимание на избыточность этого поведения. Такое использование юмора позволяет источнику и объекту поддразнивания спасти репутацию, уменьшая риск возникновения защитной реакции у объекта поддразнивания и повысить вероятность согласия. Таким образом, эта форма поддразнивания включает использование юмора как формы социального влияния. Исследования показали, что реципиенты такого рода поддразнивания обычно серьезно реагируют на подразумеваемое сообщение, объясняя или оправдывая поведение, на которое нацелено поддразнивание, вместо того чтобы смеяться вместе с источником (*Keltner et al.*, 1998).

При еще более агрессивных формах поддразнивания конфронтация становится более открытой, а юмор и двусмысленность сообщения уменьшаются. В своих наиболее агрессивных формах поддразнивание может принимать форму запугивания (*Whitney & Smith*, 1993) и даже насильственных действий (*Arriaga*, 2002). Тем не менее, даже на этих более агрессивных уровнях юмористический характер поддразнивания позволяет источнику отказаться от агрессивных намерений, утверждая, что сообщение было шуточным, и не позволяя объекту поддразнивания обижаться. Следовательно, такие агрессивные формы поддразнивания могут использоваться для принуждения и манипуляции.

Келтнер с коллегами из Калифорнийского университета в Беркли провели два эксперимента, чтобы исследовать гипотезы, сформулированные на основе их анализа поддразнивания с точки зрения угрозы для репутации (*Keltner et al.*, 1998). В одном исследовании они просили членов студенческого братства с высоким и низким статусом делать поддразнивающие комментарии друг о друге и впоследствии оценивать свои чувства. Как и предсказывалось, члены с низким статусом использовали поддразнивание более просоциальным способом, тогда как члены с высоким статусом были более агрессивны. В целом, большая часть поддразниваний касалась негативных, а не позитивных характеристик, что согласуется с идеей о том, что поддразнивание, как правило, используется, чтобы указать человеку на его недостатки и нарушения норм. Однако темой поддразнивания чаще являются позитивные характеристики, когда источники с низким статусом поддразнивали людей с высоким статусом, а не наоборот. Неудивительно, что люди с более высокими оценками измерений такой черты личности, как уживчивость, обычно использовали менее агрес-

сивные формы поддразнивания. Агрессивный характер поддразнивания также проявлялся в том, что объекты поддразнивания демонстрировали больше отрицательных эмоций, чем источники. Кроме того, мимика членов с низким статусом выражала больше смущения, страданий и страха, тогда как члены с высоким статусом обнаруживали больше враждебности и когда они поддразнивали других, и когда их самих поддразнивали.

Во втором исследовании подобная методология использовалась с гетеросексуальными парами, которых просили поддразнивать друг друга. Люди, которые были менее удовлетворены своими отношениями, дразнили партнеров более агрессивно. Как и в предыдущем исследовании, поддразнивание чаще касалось негативных, а не позитивных качеств объекта и объекты поддразнивания проявляли более отрицательные эмоции, чем источники. Более просоциальное поддразнивание вызывало более положительные эмоциональные реакции и у объектов, и у источников поддразнивания. Хотя мужчины и женщины не отличались по агрессивности поддразнивания, женщины испытывали больше негативных и меньше позитивных чувств в ответ на поддразнивание со стороны партнеров-мужчин. В целом, эти исследования подтвердили представление о поддразнивании как о способе выражения порицания и доминирования, позволяющем спасти репутацию.

Как агрессивное поддразнивание влияет на наблюдателей, которые сами не являются объектом поддразнивания? Лесли Джейнз и Джеймс Олсон (*Janes & Olson*, 2000), социальные психологи из Университета Западного Онтарио, провели два эксперимента, в которых они исследовали тормозящее влияние наблюдения за тем, как юмористически насмехаются над другим человеком (т. е. поддразнивают), что они называли «воздействием насмешки». В обоих экспериментах они предлагали студентам университета просмотреть видеозаписи, изображающие актера-мужчину, который или высмеивал другого человека, или делал те же самые юмористические унижающие замечания в свой адрес, или использовал неунижающий юмор. В обоих исследованиях те, кто просмотрел видеозапись с унижением другого человека, по сравнению с участниками из других двух групп, впоследствии были более заторможенными при выполнении целого ряда задач. В частности, они демонстрировали большую конформность (схожесть с точками зрения других) при решении задачи на оценку, а в задаче на бросание кольца они больше боялись неудачи, о чем свидетельствовала меньшая готовность рисковать. Кроме того, они быстрее реагировали на связанные с неприятием слова в задаче на лексическое решение, что указывает на активизацию схемы неприятия.

Джейнз и Олсон интерпретировали свои результаты как доказательство того, что наблюдение за насмешками над другим человеком или агрессивным поддразниванием заставляет людей сильнее чувствовать опасность неприятия для самих себя, и поэтому они ведут себя так, чтобы не выделяться и не стать потенциальным объектом насмешек. Сила этого воздействия поразительна, учитывая тот факт, что испытуемые просто просматривали видеозапись, и поэтому вероятность того, что они будут объектами поддразнивания, была минимальна. В целом, это исследование показывает, что агрессивное поддразнивание может оказывать вредное влияние не только на объекты негативного поддразнивания, но и на тех, кто видит, как поддразнивают другого человека.

Социальные аспекты смеха

Как отмечено в гл. 1, смех — это экспрессивное поведение, сигнализирующее о наличии эмоции радости. Причина того, что смех настолько громок и включает уникальные звуки и выражения лица, состоит в том, что этот способ коммуникации предназначен для привлечения внимания других людей, передачи важной эмоциональной информации и стимулирования подобных эмоций у других. Таким образом, смех по своей сути социален. Результаты исследований показывают, что, находясь с другими, люди смеются в 30 раз чаще, чем когда они одни (*Provine & Fischer*, 1989). Смех возник задолго до появления языка как способа коммуникации. Таким образом, по-видимому, он является «уникальным и древним способом доязыковой слуховой коммуникации, которая теперь осуществляется параллельно с современной речью и языком» (*Provine*, 1992).

Какова функция смеха в межличностном общении? Как отмечено в гл. 1, по-видимому, у людей смех возник из быстрой, хриплой прерывистой вокализации, отмечающейся у шимпанзе и других человекообразных обезьян во время веселой возни, которая сопровождается демонстрацией открытого рта или «игрового лица» (*Preuschoft & van Hooff*, 1997; *van Hooff & Preuschoft*, 2003). Вследствие этого некоторые теоретики предположили, что смех — это коммуникативный сигнал, предназначенный для того, чтобы показать другим, что человек испытывает игривое эмоциональное состояние радости. С этой точки зрения, смысл смеха состоит в том, чтобы передать сообщение: «Это игра» (например, *van Hooff*, 1972).

Однако впоследствии некоторые исследователи предложили теорию индукции аффекта, утверждая, что смех не только передает когнитивную информацию, но и выполняет функцию стимулирования и усиления положительных эмоций у других, чтобы влиять на их поведение и способствовать более благоприятному отношению к смеющемуся (например, *Bachorowski & Owren*, 2003; *Owren & Bachorowski*, 2003; *Russell et al.*, 2003). Эти авторы предположили, что специфические звуки смеха оказывают прямое влияние на слушателя, вызывая положительное эмоциональное возбуждение, которое отражает эмоциональное состояние смеющегося, возможно, активизируя определенные структуры в мозге слушателя (*Provine*, 1996). Джервайс и Уилсон (*Gervais & Wilson*, 2005) предположили, что эти мозговые структуры могут быть сродни зеркальным нейронам, или системам отзеркаливания и присоединения. Эти системы были предметом многих недавних исследований в социальной неврологии; они, как полагают, образуют важную нервную основу для социальных отношений людей, позволяя воспринимать и понимать действия и эмоции других (*Rizzolatti & Craighero*, 2004). В гл. 6 мы будем обсуждать некоторые недавние исследования с использованием сканирования мозга, в которых изучались области мозга, которые активизируются, когда мы слышим смех других.

Представление о смехе как о способе вызвать радость у других помогает объяснить, почему он настолько заразителен. Когда мы слышим, как другие люди искренне смеются, трудно также не начать смеяться. Возможно, в таких случаях заразительного смеха нами «улавливается» именно эмоция радости. Когда человек слышит смех, это вызывает положительную эмоцию, которая, в свою очередь, заставляет нас смеяться. В многочисленных экспериментах было показано, что

участники, которым предъявлялись юмористические стимулы (например, шутки, забавные рисунки или кинокомедии) в присутствии смеющегося человека или при прослушивании записанного смеха, по сравнению с участниками в контрольном условии без смеха с большей вероятностью смеялись сами и были склонны оценивать стимулы как более забавные (*Brown, Brown & Ramos,* 1981; *Donoghue, McCarrey & Clement,* 1983; *Fuller & Sheehy-Skeffington,* 1974; *Martin & Gray,* 1996; *Porterfield et al.,* 1988). Эти результаты объясняют широко распространенное использование записей смеха, сопровождающих телевизионные комедийные программы, которые предположительно делают просмотр приятнее, а передачу забавнее. Другие эксперименты показали, что чем больше аудитория, тем вероятнее, что люди будут смеяться при просмотре комедии, если они не находятся в переполненном небольшом пространстве (*Prerost,* 1977).

Результаты исследования Роберта Провина (*Provine,* 1992) с использованием «коробки смеха» показали, что один лишь звук смеха без каких-либо других юмористических стимулов достаточен для того, чтобы вызвать смех у большинства слушателей. Однако повторное предъявление той же самой записи смеха быстро начинает вызывать отвращение и после нескольких повторений больше не вызывает смех. В том же духе Джо-Анн Бачоровски с коллегами обнаружили, что смех с разнообразными акустическими свойствами оценивался слушателями как более приятный, чем более однообразный смех (*Bachorowski, Smoski & Owren,* 2001).

В ранних исследованиях социальных аспектов смеха, состоявших прежде всего из лабораторных исследований, изучалось воздействие прослушивания довольно искусственного записанного смеха на получение людьми удовольствия от шуток, рисунков и кинокомедий. Однако впоследствии исследователи вышли за пределы лаборатории и начали изучать спонтанный смех в контексте более естественных социальных взаимодействий. В исследовании, о котором сообщает Роберт Провин (*Provine,* 1993) из Мэрилендского университета, велось скрытое наблюдение за небольшими группами людей, взаимодействующих в общественных местах, и каждый раз, когда кто-то смеялся, записывался диалог, непосредственно предшествующий смеху. На выборке, состоящей из 1200 таких эпизодов, было обнаружено, что смех появляется почти исключительно в конце законченных предложений, а не в середине; это указывает на то, что «смех акцентирует речь» (однако см. *Nwokah, Hsu, Davies & Fogel,* 1999, для доказательств одновременного появления смеха и речи во взаимодействиях матери и младенца). Провин также обнаружил, что люди со значительно большей вероятностью смеялись после того, как они сами что-то сказали, чем после чего-то, сказанного другим человеком, и что женщины были склонны смеяться чаще, чем мужчины.

Интересно, что, по данным Провина, в этих естественных разговорах по большей части смех имел место не в ответ на шутки или другие очевидные структурированные попытки использования юмора. Вместо этого он часто следовал за обыденными, по-видимому, утверждениями и вопросами (например, «Мне также было приятно познакомиться с вами» или «Что бы это значило?»). Поэтому Провин утверждал, что по большей части повседневный смех на самом деле имеет мало общего с юмором самим по себе, но вместо этого является социальным сигналом дружелюбия и положительных эмоций вообще. Однако из этого исследо-

вания не ясно, действительно ли испытуемые воспринимали эти высказывания как забавные (т. е. содержащие определенного рода несерьезные несоответствия) и поэтому испытывали искреннюю радость, или же их смех был просто дружественным социальным сигналом, как утверждал Провин (*Gervais & Wilson*, 2005). Так как Провин регистрировал только последнее предложение, произнесенное перед каждым случаем смеха, у нас недостаточно информации, чтобы знать, мог ли более широкий разговорный контекст сделать эти утверждения забавными, точно так же, как мы не воспринимали бы юмор, если бы просто слышали последовательность кульминационных пунктов шутки без основной части. Этот вопрос заслуживает дальнейшего изучения.

В другом исследовании смеха в социальном взаимодействии Джулия Веттин и Дитмар Тодт (*Vettin & Todt*, 2004) из Открытого Берлинского университета сделали магнитофонную запись 48 часов бесед между парами друзей и незнакомых людей в естественных условиях. Они обнаружили в среднем 5,8 случаев смеха за каждые 10 минут беседы (в пределах от 0 до 15 случаев). Факт смеха определялся как последовательность звуков «ха-ха-ха», издаваемых во время одного выдоха. Полученные оценки, скорее всего, оказались намного выше, чем частота, о которой сообщалось в исследовании смеха с использованием ежедневных самоотчетов (*Mannell & McMahon*, 1982; *Martin & Kuiper*, 1999). Это свидетельствует о том, что при заполнении таких отчетов люди склонны недооценивать частоту, с которой они смеются, и даже могут не заметить некоторые из случаев, когда они смеются. Интересно, что в этом исследовании было обнаружено, что в среднем участники смеялись с незнакомцами так же часто, как с близкими друзьями.

Как и в исследованиях Провина (*Provine*, 1993), в исследовании Веттин и Тодта люди смеялись чаще после своих собственных высказываний, чем после высказываний собеседника. Говорящие, как правило, также не смеялись в середине предложения, что согласуется с результатами Провина. Однако в отличие от Провина исследователи обнаружили, что слушатели часто смеялись, когда их партнеры по разговору все еще говорили. Акустический анализ смеха позволил обнаружить значительную его изменчивость как у одного человека, так и между разными людьми (сравни *Bachorowski et al.*, 2001). Кроме того, было обнаружено, что некоторые из акустических параметров смеха систематически различались в зависимости от контекста и от того, смеялся ли говорящий или слушатель. Эти результаты также подчеркивают разговорный характер смеха, указывая, что он является невербальным способом коммуникации.

Для изучения эмоциональных реакций слушателей на различные типы смеха Джо-Энн Бачоровски и Майкл Оурен (*Bachorowski & Owren*, 2001) из Университета Вандербилта провели пять экспериментов, в которых они просили участников мужского и женского пола сделать ряд оценок после прослушивания записи различных типов смеха мужчин и женщин. Эти записи включали звонкий, гармонично богатый смех и глухой, похожий на ворчание, фырканье и хихиканье смех. В каждом эксперименте звонкий смех вызывал более положительные оценки, чем любой глухой смех. Это происходило независимо от того, оценивали ли слушатели свои собственные эмоциональные реакции, вероятные реакции других или воспринимаемые качества смеющихся (например, дружелюбие, сексуальность

или интерес слушателя к знакомству со смеющимся). Основываясь на этих результатах, авторы предположили, что акустическая изменчивость смеха важна для стимулирования целого ряда различных эмоциональных реакций у слушателей.

В последующем исследовании Мориа Смоски и Джо-Энн Бачоровски (*Smoski & Bachorowski,* 2003) также изучалась роль смеха в социальном взаимодействии. Эти исследователи предположили, что «антифональный» смех (т. е. смех, который возникает во время или сразу после смеха партнера по общению) — это часть процесса стимулирования эмоций, который способствует аффилиативному, дружелюбному поведению собеседников. Они выдвинули гипотезу, согласно которой антифональный смех в результате должен возникать чаще по мере развития дружбы между людьми. Для проверки этой гипотезы была сделана аудиозапись общения однополых и разнополых пар друзей и незнакомых людей, когда они играли в небольшие игры, предназначенные для облегчения генерирования смеха. Как и предсказывалось, значительно больше антифонального смеха (с контролем общих оценок смеха) наблюдалось в парах друзей, чем в парах незнакомых людей. Кроме того, в разнополых парах женщины антифонально смеялись с большей вероятностью, чем мужчины; это указывает на то, что женщины могут быть особенно настроены на выражение положительных эмоций мужчинами.

В целом, эти исследования в значительной мере подтверждают представление о том, что смех — это форма социальной коммуникации, которая используется для выражения положительных эмоций, а также стимулирования положительных эмоциональных реакций у других людей. По существу, он, очевидно, выполняет важную функцию помощи в общении и установлении отношений, способствуя синхронизации и координации социальных взаимодействий, связывая между собой эмоции членов группы (*Gervais & Wilson,* 2005; *Provine,* 1992).

Юмор, социальное восприятие и межличностная привлекательность

Как мы собираем информацию и создаем образ других людей? Какие факторы заставляют нас тянуться к одним людям и не любить других? Как эти процессы социального восприятия и привлекательности влияют на наши решения о выборе партнера или установление близких дружеских отношений? Такого рода вопросы долго интересовали социальных психологов. В следующих разделах мы рассмотрим, как юмор может играть важную роль во всех этих процессах.

Социальное восприятие

Когда мы впервые встречаем других людей, мы склонны быстро формировать мнение и выносить суждения об их чертах личности, таких как дружелюбие, надежность, мотивы и т. д. (*Jones,* 1990). Действительно, способность быстро и эффективно формировать относительно точные мнения о других была очень важна для выживания в нашей эволюционной истории. Одним из источников информации, который влияет на формирование первого впечатления о других, является способ, которым они выражают юмор. Как мы видели, юмор — это форма межлич-

ностной коммуникации, и поэтому хорошее чувство юмора — важный социальный навык, которым мы обычно восхищаемся у других.

Хотя чувство юмора, как правило, считается положительным качеством других людей, способ, которым человек использует юмор, влияет на наши впечатления, может отчасти зависеть от наших предыдущих ожиданий, связанных с этим человеком. В раннем исследовании роли юмора в восприятии человека, исследователи просили участников из числа студентов младших курсов оценить преподавателя после просмотра видеозаписи лекции (*Mettee, Hrelec & Wilkens,* 1971). Перед лекцией участникам давали краткое описание черт личности преподавателя; одной половине испытуемых говорили, что он был замкнутым человеком без чувства юмора, а другой — что он был склонен к шутовству и глубокому юмору. Все участники просматривали видеозаписи одного и того же преподавателя, читающего одну и ту же лекцию, за исключением того, что для некоторых испытуемых в какой-то момент лекции он рассказывал нечто смешное, тогда как для других он не делал этого. Анализ оценок участников показал, что в условии с шуткой, те, кто ожидал увидеть замкнутого лектора без чувства юмора, нашли шутку более забавной и оценили лектора как более компетентного по сравнению с теми, кому говорили, что он склонен к шутовству и к глупым шуткам. Однако независимо от того, говорили ли им, что он был замкнутым или развязным, испытуемые оценивали лектора как более приятного человека в том случае, когда он шутил, чем когда он не делал этого.

На наше восприятие других людей также может влиять тип юмора, который они используют, реакции других на свой юмор и социальный контекст, в котором они выражают его. Питер Деркс и Джек Берковиц (*Derks & Berkowitz,* 1989) в случайном порядке предлагали почти 800 студентам-первокурсникам мужского и женского полов в различных условиях читать различные варианты рассказа, в котором мужчина (или женщина) рассказывает остроумный (или грязный) анекдот группе друзей (или незнакомцев) на вечеринке (или на работе) и при этом все смеются (или никто не смеется). Затем участников просили оценить свое впечатление от шутника по ряду параметров. Шутника, который рассказывал «грязный», а не «остроумный» анекдот, оценивали как значительно менее искреннего, менее дружелюбного, менее интеллектуального, более глупого и более неприятного. «Грязные» анекдоты считались особенно негативными, если их рассказывали незнакомцам, а не друзьям, и рассказчиками были мужчины, а не женщины. Таким образом, «грязные» анекдоты — это, по-видимому, не очень хороший способ произвести положительное первое впечатление на других.

Независимо от того, какого типа анекдот рассказывали, если слушатели смеялись над ним, рассказчик воспринимался как более привлекательный, но также как менее искренний, чем когда аудитория не смеялась. Мужчины находили рассказчиков особенно привлекательными, если они вызывали у людей смех на работе, тогда как женщины оценивали как наиболее привлекательных тех рассказчиков, которые заставляли людей смеяться на вечеринке. В целом, рассказывавшие анекдоты на работе оценивались как более дружелюбные, чем шутившие на вечеринке. Этот факт можно объяснить с помощью теории атрибуции (*Kelley,* 1972), согласно которой мы приписываем причины поведения внутренним чертам личности, когда оно случается в ситуациях, где обычно его не ожидают, и внешним причинам, когда

это поведение происходит в ситуациях, где оно более ожидаемо. Так как люди обычно шутят на вечеринках чаще, чем на работе, шутки на работе с большей вероятностью вызывают атрибуции, согласно которым поведение определяется внутренними чертами, такими как дружелюбие.

В более современном исследовании Деркса с коллегами были воспроизведены и расширены эти результаты (*Derks, Kalland & Etgen,* 1995). Одно из открытий в этом исследовании состояло в том, что отсутствие смеха у аудитории в ответ на шутку приводило к тому, что шутник воспринимался как более агрессивный и менее дружелюбный по сравнению с ситуациями, в которых аудитория смеялась. Следовательно, в целом влияние юмора на формирование впечатления зависит от различных факторов, включая тип юмора, социальный контекст и степень, до которой другие люди находят забавным данного человека.

Межличностная привлекательность

Как правило, нас обычно привлекают люди, которые проявляют чувство юмора. При анализе затрат и выгод, лежащих в основе межличностной привлекательности (*Cook & Rice,* 2003), чувство юмора у другого человека увеличивает воспринимаемую пользу от отношений с ним (приятные чувства, связанные со смехом) и уменьшает воспринимаемые затраты (меньше вероятность того, что человек легко обидится или будет обременять нас отрицательными эмоциональными реакциями). В эксперименте, проведенном Барбарой Фрейли и Артуром Ароном (*Fraley & Aron,* 2004), изучалась степень, до которой совместные юмористические переживания во время первой встречи между незнакомцами ведут к большей близости в отношениях. В этом исследовании однополые пары незнакомых людей вместе решали ряд задач, которые должны были или вызвать много веселья, или быть приятными, но не юмористическими. После выполнения этих заданий каждого из них просили оценить впечатление о партнере и свои чувства по ряду шкал, в том числе указать, насколько глубокие чувства они испытывали по отношению к другому человеку.

Участники в условиях с юмористическими задачами смеялись намного чаще и оценивали эту деятельность как значительно более юмористическую, чем участники в неюмористических условиях; это указывает на то, что использование юмора было успешным. В то же время и те и другие условия оценивались как одинаково приятные. Как и предсказывалось, участники в юмористических условиях сообщали о намного более близких чувствах и большем влечении друг к другу впоследствии по сравнению с участниками в неюмористических условиях. Дальнейший анализ показал, что этот эффект объясняется различиями в воспринимаемой забавности, а не просто приятностью условий.

Авторы также проверили несколько гипотез о возможных опосредующих факторах наблюдаемых последствий совместного юмора. Они обнаружили, что влияние юмора на воспринимаемую близость отчасти было опосредствовано ощущением «расширения Я» (чувством того, что человек по-новому взглянул на вещи, и ощущением возросшего понимания в результате данного взаимодействия), а также отвлечением от первоначального дискомфорта из-за взаимодействия с незнакомцем, а не ощущением самораскрытия или большего принятия партнером.

Кроме того, юмор сильнее влиял на близость у участников с более развитым чувством юмора и у участников с более тревожным стилем привязанности. Итак, совместный юмор при первой встрече незнакомых людей, по-видимому, усиливает чувство близости и взаимной привлекательности, расширяя ощущение Я каждого человека и ослабляя чувства дискомфорта и тревоги. Особенно это заметно при общении между людьми, у которых в целом есть здоровое чувство юмора, а также теми, которые обычно склонны испытывать тревогу в связи с близкими отношениями с другими людьми.

Хотя нас обычно привлекают люди, при первой встрече с которыми присутствует юмор, нам могут особенно нравиться те люди, которые смеются над нашими шутками, поскольку это указывает на то, что их чувство юмора похоже на наше. В эксперименте, проведенном Арни Канн с коллегами, участники получали инструкцию рассказать анекдот незнакомцу того же пола, который на самом деле был помощником экспериментатора (*Cann, Calhoun & Banks,* 1997). Для половины испытуемых незнакомец смеялся над анекдотом, а для другой половины — не смеялся. Половине участников также давали информацию, указывающую, что незнакомец имел установки и убеждения относительно социальных проблем, которые были очень похожи на их собственные, тогда как другую половину убеждали в том, что незнакомец придерживался отличной точки зрения. Впоследствии участники оценивали свое впечатление о незнакомце и его привлекательность для них.

Как и предсказывалось, результаты указывали на то, что и большее сходство установок, и смех незнакомца в ответ на шутку вели к более положительному впечатлению и большей воспринимаемой привлекательности незнакомца. Интересно, что влияние смеха незнакомца было настолько сильным, что позволяло преодолеть известное негативное воздействие различия в установках на привлекательность. Незнакомец с непохожими социальными установками, который смеялся в ответ на шутку участника, воспринимался более положительно, чем незнакомец с похожими установками, который не смеялся. По мнению авторов, смех незнакомца показывает, что у этого человека есть чувство юмора, и, кроме того, что его стиль юмора такой же, как у испытуемого, а это положительно влияет на привлекательность человека. Это впечатление от юмора, по-видимому, воздействует на привлекательность еще больше, чем схожие установки и убеждения. Другими словами, эти результаты указывают, что смех над шутками другого человека — это способ не только выразить интерес к другому человеку, но и повысить свою собственную привлекательность для другого человека (*Grammer,* 1990).

Юмор как желательная черта при дружбе и выборе партнера

Как отмечено в гл. 1, за прошлое столетие чувство юмора стало высокоценимой чертой личности, но при этом его определение для большинства людей довольно расплывчато. Подобно тому как физическая привлекательность считается высокоценимой и связанной со многими желательными чертами (*Eagly, Ashmore, Makhijani & Longo,* 1991), мы склонны придерживаться положительных стереотипов о людях, у которых, на наш взгляд, есть чувство юмора. Согласно результатам исследований, люди склонны предполагать, что индивидуумы с развитым чувством юмора также характеризуются целым рядом других желательных черт, таких как дружелюбие,

экстравертность, деликатность, приятность в общении, интересность, наличие богатого воображения, интеллектуальность, проницательность и эмоциональная устойчивость (*Cann & Calhoun,* 2001). Из-за этого положительного стереотипа мы часто используем чувство юмора других людей как ориентир при выборе друзей и партнеров для романтических отношений. Шпрехер и Реган (*Sprecher & Regan,* 2002) провели опрос 700 мужчин и женщин, касающийся их предпочтений относительно некоторых качеств их случайного сексуального партнера, постоянного любовника, партнера в браке, друга того же пола или друга противоположного пола. Во всех этих типах отношений развитое чувство юмора было одной из характеристик, получивших наиболее высокие оценки наряду с душевностью и открытостью. Похожие результаты были получены в целом ряде других исследований (*Goodwill,* 1990; *Goodwin & Tang,* 1991; *Kenrick, Sadalla, Groth & Trost,* 1990).

Анализ желательных характеристик потенциальных партнеров для романтических отношений, указываемых в газетных и журнальных объявлениях для знакомств, показал, что женщины в особенности ищут в мужчинах чувство юмора, тогда как мужчины оценивают физическую привлекательность как более важное качество, хотя и придают большое значение чувству юмора (*Provine,* 2000; *Smith, Waldorf & Trembath,* 1990). Подобный паттерн сексуальных различий был обнаружен в некоторых исследованиях с использованием опросов (например, *Daniel, O'Brien, McCabe & Quinter,* 1985). Метаанализ исследований предпочтений при выборе партнеров позволил сделать вывод, что у женщин по сравнению с мужчинами есть значимая, но относительно небольшая тенденция оценивать чувство юмора у потенциального партнера как более важное (*Feingold,* 1992).

В эксперименте Дуэйна Ланди с коллегами изучалось влияние самоуничижительного юмора и физической привлекательности на желание наблюдателей в будущем вступать в различного рода гетеросексуальные отношения (*Lundy, Tan & Cunningham,* 1998). Студентам колледжа (юношам и девушкам) показывали фотографию человека противоположного пола («целевая персона») и запись интервью с ним. Участникам в случайном порядке назначались условия, в которых на фотографии был изображен или привлекательный, или непривлекательный человек, а запись или содержала, или не содержала самоуничижительный юмористический комментарий, предположительно сделанный целевой персоной. Участников просили оценить целевую персону в терминах качеств партнера, указав степень, до которой их будут интересовать определенного рода отношения с ним, включая свидания, секс, долговременные отношения, брак и брак с рождением детей.

Как и в предыдущем исследовании, мужчины оценивали физически более привлекательную целевую персону женского пола как более желательного партнера почти для всех типов отношений. На мужские оценки желательности не влияло присутствие или отсутствие юмора в записи. Напротив, для женщин физическая привлекательность целевой персоны мужского пола сама по себе не влияла на их оценки желательности. Вместо этого у участниц исследования была выявлена взаимосвязь между физической привлекательностью целевой персоны и присутствием юмора. В частности, юмор повышал воспринимаемую желательность, если целевая персона была физически привлекательна, но не оказывал никакого влияния,

если она была непривлекательна. Этот паттерн сохранялся для оценок желательности и для кратковременных, и для долговременных отношений. Данные результаты указывают на то, что самоуничижительный юмор может повышать романтическое влечение женщин к мужчинам, но только когда этому благоприятствуют другие переменные (такие, как физическая привлекательность). Дополнительный анализ полученных оценок показал, что женщины считали обладающего чувством юмора физически привлекательного мужчину более внимательным, чем не склонного к юмору физически привлекательного мужчину.

Вопреки результатам предыдущих исследований, согласно которым юмор воспринимается как показатель интеллекта (*Cann & Calhoun,* 2001), участники и мужского, и женского пола были склонны рассматривать целевую персону с юмором как ***немного менее интеллектуальную***, чем без юмора. Однако на результаты этого исследования, возможно, повлиял самоуничижительный характер юмора, демонстрируемого целевой персоной, а не юмор вообще. В частности, юмор в этом эксперименте, возможно, не был достаточным или правильного типа, чтобы создалось впечатление, что у целевой персоны есть «чувство юмора», а также все положительные качества, которые связаны с этим стереотипом. Необходимы дальнейшие исследования, чтобы определить, могут ли эти результаты быть воспроизведены с использованием различной степени или типов юмора. Результаты некоторых других исследований указывают, что у женщин развитое чувство юмора (а также эмоциональная устойчивость) может компенсировать относительно меньшую физическую привлекательность при определении мужчинами степени, до которой они рассматриваются как привлекательные партнеры для романтических отношений (*Feingold,* 1981). Мы рассмотрим некоторые дополнительные исследования на эту тему в ходе обсуждения эволюционных теорий юмора в гл. 6.

В целом, исследования юмора, социального восприятия и привлекательности показывают, что мы склонны положительно относиться к людям, которые демонстрируют чувство юмора. Как правило, предполагается, что люди с чувством юмора имеют множество других положительных качеств, и эта черта характера очень желательна при выборе друга или партнера для романтических отношений. Как мы видели ранее, результаты исследований показывают, что звук смеха других людей вызывает положительные чувства у слушателя (*Bachorowski & Owren,* 2001). Положительная эмоция, вызванная совместным смехом с кем-либо, у кого есть чувство юмора, может усиливать взаимные чувства привлекательности, укрепляя положительные установки, вселяя чувство доверия и верности и способствуя развитию близких отношений (*Smoski & Bachorowski,* 2003).

Юмор и убеждение

Действительно ли юмористическое сообщение более убедительно, чем серьезное? Широко распространенное использование юмора в рекламных объявлениях на телевидении и радио указывает, что рекламодатели считают, будто юмор приносит им пользу, убеждая людей покупать их товары. Кроме того, политические деятели часто включают юмор в свои речи во время предвыборных кампаний, возможно, полагая, что это поможет убедить людей голосовать за них. Однако, как

это ни странно, в исследованиях получено мало данных в пользу того, что юмористические сообщения в целом более убедительны, чем неюмористические. Обзор соответствующих исследований (*Weinberger & Gulas,* 1992) позволил обнаружить пять исследований использования юмора в рекламе, в которых было продемонстрировано его положительное влияние на убеждение, восемь исследований, в которых было обнаружено лишь смешанное влияние или отсутствие влияния, и одно исследование, в котором даже было обнаружено, что юмористические рекламные объявления *менее* убедительны, чем серьезные.

При изучении юмора и убеждения вне рекламного дела (например, убеждающих речей или эссе) ни в одном из исследований не было продемонстрировано полное преимущество юмористических сообщений над неюмористическим, в семи исследованиях были получены нейтральные или смешанные результаты, и в одном исследовании было обнаружено негативное влияние юмора на убедительность (*Weinberger & Gulas,* 1992). Таким образом, один лишь юмористический характер сообщения не обязательно делает его более убедительным. Возможно, этот вывод не столь неожидан, чем могло первоначально показаться: если бы юмористические сообщения были всегда более убедительными, рекламодатели и политические деятели, вероятно, уже поняли бы это и мы видели бы по телевидению только юмористические рекламные объявления и политических деятелей, постоянно отпускающих шуточки в своих предвыборных речах!

Значительные различия в результатах исследований указывают, что роль юмора в убеждении более сложна, при этом одни типы юмора при определенных обстоятельствах способствуют убедительности, а другие — нет. Например, в одном исследовании было обнаружено, что юмористические рекламные объявления более эффективны, чем неюмористические, в случае, если люди уже положительно относились к товару, тогда как юмор был менее эффективен, если у людей уже было отрицательное отношение к данной торговой марке (*Chattopadhyay & Basu,* 1990). В другом исследовании было обнаружено, что юмор в неинтенсивной, ненавязчивой рекламе повышал уровень убеждения, тогда как юмор в агрессивной рекламе в действительности уменьшал ее убедительность (*Markiewicz,* 1974). Вайнбергер и Гулас (*Weinberger & Gulas,* 1992) предположили, что эффективность юмора в рекламе зависит от ее целей, потенциальных клиентов, рекламируемого товара и типа используемого юмора.

Сложную роль юмора в убеждении можно лучше понять, если рассмотреть факторы, которые имеют отношение к убеждению вообще. Современные исследования указывают, что убедительность сообщения зависит не только от самого сообщения, но и от таких особенностей аудитории, как внимание, отвлечение, увлеченность, мотивация, самооценка и интеллект. Согласно модели наиболее вероятного пути обработки сообщения (*Elaboration Likelihood Model, ELM*), разработанной Ричардом Петти и Джоном Качоппо (*Petty & Cacioppo,* 1986), убеждение может быть достигнуто с помощью двух потенциальных путей обработки: центрального пути и периферийного пути. Центральный путь, который предполагает активную обработку сообщения слушателем, имеет место, когда слушатель находит сообщение лично значимым и у него уже есть определенные идеи и убеждения относительно данной проблемы. При таком пути обработки аргумент убеждает слушателей, если они на-

ходят его логически неоспоримым. Напротив, периферийный путь предполагает менее продуманные реакции, основанные на «эвристических» признаках, таких как настроения и эмоции, знакомые фразы или качества источника сообщения (например, уровень компетентности, привлекательность или воспринимаемое отсутствие корыстных мотивов). Этот путь обработки имеет место, когда слушатель недостаточно заинтересован или мотивирован, не способен понять сообщение или не любит иметь дело со сложной информацией, и обычно он приводит к менее устойчивым изменениям в установках и поведении.

Результаты исследований указывают, что влияние юмора на убеждение может быть больше связано с периферийным, чем с центральным путем обработки. В частности, юмор, по-видимому, более эффективно влияет на эмоциональные переменные, такие как симпатия и положительное настроение, чем на когнитивные, такие как понимание сообщения (*Duncan & Nelson,* 1985). Мало чем можно доказать предположение, что юмор увеличивает воспринимаемую достоверность источника сообщения или что он улучшает понимание сообщения (*Weinberger & Gulas,* 1992). Однако есть достаточно данных в пользу того, что юмор оказывает эмоциональное влияние на аудиторию, повышая настроение людей (*Moran,* 1996). Результаты исследований также показывают, что юмор располагает слушателя к источнику и рекламируемому товару (*Weinberger & Gulas,* 1992). Юмор также завладевает вниманием людей, заставляя их сосредоточиваться на юмористических аспектах сообщения (*Madden & Weinberger,* 1982) и отвлекая от слабостей в логической аргументации (*Jones,* 2005). В целом, эти результаты показывают, что юмор оказывает в большей степени эмоциональное, чем когнитивное влияние, и что при периферийном пути обработки он может играть более важную роль в убеждении, чем при центральном.

Джим Литтл (*Lyttle,* 2001) предположил, что юмор может влиять на периферийный путь обработки несколькими способами. Во-первых, создавая положительное настроение у аудитории, юмор уменьшает вероятность того, что слушатели не согласятся с убеждающим сообщением. Во-вторых, вызывая симпатию к источнику, юмор может косвенно передавать ощущение общих ценностей, что делает источник более надежным в глазах аудитории. В-третьих, отвлекая внимание людей, юмор может помешать им выдвигать аргументы против сообщения. Наконец, самоуничижительный юмор может создавать впечатление, что источник лично меньше заинтересован в результате, и это может повысить доверие аудитории к источнику.

В эксперименте Дианы Макки и Лейлы Уорт (*Mackie & Worth,* 1989) изучалось влияние вызванного юмором положительного настроения на убедительность сообщения. У участников создавали или хорошее настроение, предлагая им просмотреть юмористическую видеозапись (отрывок из комедии «Субботний вечер в прямом эфире» («Saturday Night Live»)), или нейтральное настроение, предлагая просмотреть документальный фильм о вине. Затем им предъявлялось убеждающее сообщение о контроле над оружием (поддерживающее точку зрения, противоположную их первоначальным представлениям), в котором содержались или сильные, или слабые аргументы, и оно исходило или от специалиста, или от неспециалиста. Последующие оценки участников их отношения к контролю над

оружием показали, что те участники, которым предъявлялась юмористическая видеозапись, с одинаковой вероятностью изменяли свое отношение после слабых и сильных аргументов, но на них оказывало большее влияние сообщение специалиста, чем неспециалиста. Этот паттерн результатов указывает, что они использовали периферийную, а не центральную обработку информации, полагаясь при принятии решения на эвристические признаки, а не на силу аргументов. Напротив, на участников, которые просматривали неюмористическую видеозапись, сильные аргументы оказывали большее влияние, чем слабые, тогда как их в равной степени убеждали сообщения специалиста и неспециалиста. Таким образом, они использовали центральную обработку, сосредоточиваясь на силе аргументов, а не на эвристических признаках, таких как надежность источника.

Похожие результаты были получены в другом эксперименте, в котором у участников улучшалось настроение после того, как они выигрывали небольшой приз в лотерее; эти результаты указывают, что паттерн влияния юмора на убеждение в большей мере вызван индукцией положительных эмоций, чем когнитивными аспектами юмора. Таким образом, юмор может влиять на убедительность сообщения, создавая положительное настроение у слушателей, заставляя их сосредоточиться на периферийных, эвристических признаках, а не на силе аргументации, как при центральной обработке (относительно сложных связей между хорошим настроением и обработкой информации см. также *Wegener, Petty & Smith,* 1995). Эти результаты могут также объяснить широкую популярность некоторых политических деятелей, которые используют в своих речах юмор, побуждая избирателей реагировать на периферийные признаки вместо того, чтобы более критически оценивать их политические взгляды.

Поскольку юмор предполагает периферийный путь обработки, он может быть особенно эффективен как метод убеждения тех людей, которые стараются не слишком много думать о проблеме. Эта гипотеза была проверена в двух исследованиях, где изучалось влияние юмористического убеждающего сообщения о потенциальных опасностях, в частности об использовании солнцезащитного крема для предотвращения рака кожи и использовании презервативов для предупреждения болезней, передающихся половым путем (*Conway & Dube,* 2002). Авторы выдвинули гипотезу, согласно которой юмористическое сообщение будет более эффективным, чем неюмористическое, для людей с высоким показателем маскулинности, но не для людей с низким показателем маскулинности. Маскулинность (черта личности, которая может проявляться и у мужчин, и у женщин) выражается в уверенности в себе, активном отношении к миру, независимости, волевом характере, склонности к доминированию. Результаты исследований показали, что люди с высоким уровнем маскулинности не склонны к душевному страданию и поэтому стараются не думать об опасностях, используя отвлечение, отрицание или сосредоточиваясь на чем-либо позитивном.

Чтобы проверить эти гипотезы, участникам исследования — мужчинам и женщинам с высокими или низкими показателями маскулинности — предъявлялось юмористическое или неюмористическое сообщение, в обоих случаях содержащее одинаковое количество информации о данной теме. Затем участников просили указать, насколько вероятно, что они будут выполнять упомянутые профилакти-

ческие действия в будущем (использовать солнцезащитный крем в первом исследовании и презервативы — во втором). Как и предполагалось, участников с высокими показателями маскулинности (и мужчин, и женщин) более эффективно убеждали юмористические сообщения, чем неюмористические, тогда как испытуемых с низкими показателями маскулинности и те и другие сообщения убеждали в одинаковой степени. Авторы предположили, что юмористические обращения более эффективно способствовали профилактическим действиям у высокомаскулинных испытуемых, поскольку юмор соответствовал избеганию, которым эти люди обычно реагируют на опасную тему, позволяя им использовать периферийную (эвристическую), а не центральную (логическую) обработку убеждающего сообщения.

Обсуждавшиеся до сих пор исследования были сосредоточены на эффективности юмора в таких убеждающих сообщениях, как рекламные объявления. В эксперименте Карен О'Куин и Джоула Ароноффа (*O'Quin & Aronoff,* 1981) изучалось, эффективен ли юмор в ситуации межличностного общения, связанной с заключением сделки. Участники этого исследования получали инструкцию действовать как покупатели живописи, договариваясь о цене с другим человеком, который играл роль продавца (и который на самом деле был помощником экспериментатора). В определенный момент переговоров помощник экспериментатора делал неюмористическое или юмористическое предложение испытуемому («Хорошо, мое последнее предложение — сто долларов и в придачу лягушку»). Результаты показали, что участники, которые в ходе переговоров получили юмористическое предложение, соглашались заплатить в среднем более высокую окончательную цену за картину, чем участники, которые получили неюмористическое предложение. Таким образом, использование юмора продавцом, по-видимому, дает преимущество при переговорах о продаже. Интересно, что по результатам дополнительных исследований этот эффект имел место не просто потому, что из-за юмора продавец больше нравился участникам. Вместо этого авторы предложили объяснение, основанное на обсужденной ранее возможности спасать престиж с помощью юмора. В частности, они предположили, что юмор может передавать сообщение о том, что продавец не очень серьезно относится к ситуации, таким образом позволяя покупателю спасти репутацию, когда он соглашается заплатить более высокую цену. Эту гипотезу следует дополнительно изучить в будущих исследованиях.

Итак, по-видимому, не существует простой связи между юмором и убеждением. Роль юмора в убеждении зависит от вида обработки сообщения (периферийной или центральной), а также от особенностей аудитории, темы и источника сообщения.

Юмор, установки и предрассудки

Чтобы слушатель мог разрешить несоответствие и понять шутку, часто используются стереотипы, касающиеся конкретной группы людей. Рассмотрим следующую старую английскую загадку (от *Raskin,* 1985).

Как сделать шотландца немым и глухим? Попросите его пожертвовать деньги на благотворительные цели.

Чтобы догадаться, почему кто-то вдруг стал немым и глухим, когда его попросили пожертвовать деньги на благотворительные цели, слушателю должен быть известен английский стереотип, согласно которому шотландцы крайне скупы. Присутствие таких стереотипов во многих шутках поднимает вопрос о том, действительно ли шутки, высмеивающие женщин, инвалидов, представителей различных этнических групп, гомосексуалистов и т. д., укрепляют негативные стереотипы и предрассудки, а также способствуют дискриминации. Как отмечено в гл. 3, сторонники гипотезы акцентирования утверждали, что людям не обязательно соглашаться с такими стереотипами, чтобы наслаждаться подобного рода унижающими шутками, и, следовательно, они не агрессивны по своей природе (*Attardo & Raskin*, 1991; *Goldstein et al.*, 1972).

Ранее в этой главе мы видели, что юмор часто используется для передачи противоречивых и двусмысленных сообщений. Когда люди говорят о других что-то унижающее в юмористической форме, они могут оставить открытым вопрос о том, что они «на самом деле имеют в виду», действительно ли они «просто шутят» и есть ли у объекта юмористического унижения основание обижаться. Эта двусмысленность в значении юмора проявилась в дискуссии о «политической корректности», которая породила много споров в последние годы. Когда исторически находящиеся в невыгодном положении одни группы, такие как национальные меньшинства и женщины, начали осуждать использование унижающего юмора на рабочем месте и в публичных речах вообще, другие протестовали против того, что они считали незаконным ограничением их права на свободу слова, заявляя, что такой юмор — это всего лишь шутка и к нему нельзя относиться настолько серьезно (*Saper*, 1995).

Как и среди общественности в целом, мнения исследователей юмора по этой проблеме также разделились, о чем свидетельствуют затянувшиеся споры, которые велись по электронной почте между девятнадцатью исследователями юмора и впоследствии были опубликованы в журнале «Humor: International Journal of Humor Research» (*Lewis*, 1997). Некоторые ученые, такие как Пол Льюис, утверждали, что оскорбительные формы женоненавистнического и расистского юмора могут способствовать оправданию и увековечению негативных стереотипов и укреплять предрассудки. Другие, например Артур Аза Берджер, в ответ на это говорили, что юмор по своему существу направлен против предрассудков, он важен для борьбы со всякого рода нормами, правилами и запретами и его нельзя ограничивать. Такие, как Джон Морил, предполагали, что оскорбительный характер шутки зависит не столько от ее содержания, сколько от манеры и контекста, в которых ее рассказывают. Подобные различия во мнениях среди исследователей юмора также были отмечены в двух социологических исследованиях шуток, высмеивающих «еврейско-американских принцесс», в которых были сделаны совершенно другие выводы. Гэри Спенсер (*Spencer*, 1989) заключил, что по сути это антисемитские шутки и они способствуют укреплению предрассудков и негативных стереотипов относительно евреев, тогда как Кристи Дейвис (*Davies*, 1990b) утверждала, что они вообще не основаны на антисемитизме, а на самом деле подтверждают позитивные качества еврейской культуры.

В гл. 2 мы видели, что Фрейд (*Freud*, 1960 [1905]) рассматривал шутки как социально приемлемое средство выражения агрессивных и враждебных побуждений.

Кроме того, диспозициональная теория юмора Зиллманна и Кантора (*Zillmann & Cantor,* 1976) постулирует, что люди получают удовольствие от шуток, которые унижают конкретную группу людей, когда они плохо относятся к этой группе и/или хорошо относятся к источнику унижения. В целом ряде исследований были обнаружены факты, подтверждающие эту теорию (*Cantor,* 1976; *La Fave, Haddad & Marshall,* 1974; *Wicker, Barren & Willis,* 1980). Впоследствии в исследовании Брижитт Билл и Питера Науса (*Bill & Naus,* 1992) было показано, что люди, которые воспринимают случаи проявления женоненавистнических установок и действий как более юмористические, также склонны рассматривать их как менее женоненавистнические и социально более приемлемые. Результаты нескольких других исследований показали, что люди, которые оценивали женоненавистнический и унижающий женщин юмор как более забавный и приятный, также с большей вероятностью одобряли женоненавистнические установки и связанные с насилием убеждения и у них было меньше либеральных, феминистских установок (*Greenwood & Isbell,* 2002; *Henkin & Pish,* 1986; Moore, *Griffiths & Payne,* 1987; *Ryan & Kanjorski,* 1998).

Каролайн Томас и Виктория Эссекс (*Thomas & Esses,* 2004) из Университета Западного Онтарио обнаружили, что мужчины с более высокими оценками по измерению неприязненного отношения к женщинам по сравнению с мужчинами с более низкими оценками оценивали унижающие женщин (но не мужчин) шутки как более забавные и менее оскорбительные и с большей вероятностью указывали, что они могли рассказать эти женоненавистнические шутки другим. Дополнительный анализ показал, что эти различия имели место не просто из-за стереотипных установок или предрассудков в отношении женщин, а из-за враждебных установок. Таким образом, многое подтверждает мнение о том, что унижающий юмор, подобный женоненавистническим и расистским шуткам, доставляет удовольствие отчасти потому, что позволяет людям выразить негативные чувства и установки по отношению к определенным группам таким способом, который воспринимается как социально приемлемый.

Помимо исследований, демонстрирующих, что удовольствие от унижающего юмора указывает на негативные установки по отношению к объекту юмора, исследователи недавно начали изучать вопрос о том, может ли предъявление такого рода юмора в действительности влиять на установки и стереотипы слушателей. Джеймс Олсон с коллегами (*Olson et al.,* 1999) из Университета Западного Онтарио провели три эксперимента, в которых проверяли, будет ли предъявление унижающего юмора способствовать формированию более крайних или легче проявляющихся стереотипов и установок относительно унижаемой группы. Участникам экспериментов предъявлялся унижающий юмор в отношении мужчин (в двух исследованиях) или адвокатов (в третьем исследовании), тогда как участникам в контрольных группах предъявлялся неунижающий юмор, неюмористическая унижающая информация или вообще ничего. Зависимыми переменными выступали оценки целевой группы по стереотипическим качествам, установки относительно целевой группы и длительность латентного периода стереотипических и оценочных суждений о целевой группе (для оценки активизации схем предрассудков).

Анализ результатов 83 испытаний в трех экспериментах позволил обнаружить лишь одно значимое различие в предсказанном направлении. В целом, предъявле-

ние унижающего юмора не оказывало никакого доказуемого влияния на степень выраженности или легкость проявления стереотипов или установок. Таким образом, если просто выслушать человека, который рассказывает анекдоты, унижающие конкретную целевую группу, это, по-видимому, не ухудшит отношения слушателя к упомянутой целевой группе. Однако ограничение этого исследования состоит в том, что унижаемые группы в этом исследовании (мужчины и адвокаты) обладают относительным преимуществом в западной культуре; возможно, можно будет получить другие результаты, если шутки будут нацелены на группы, находящиеся в более невыгодном положении. Авторы выбрали эти цели, а не шутки, унижающие женщин или национальные меньшинства, по этическим соображениям. Однако, учитывая безрезультатность этого исследования, по-видимому, в будущем важно будет воспроизвести эти результаты с использованием унижающего юмора, направленного на группы, находящиеся в действительно невыгодном положении. Если будут получены те же самые результаты, это будет служить более неоспоримым доказательством того, что подобный юмор не влияет на установки слушателей.

Хотя в этих исследованиях было получено мало доказательств того, что унижающий юмор способствует формированию более негативных стереотипов и установок у аудитории, другие исследования, проведенные той же самой группой ученых, показали, что такие шутки могут повлиять на стереотипы самого рассказчика шутки, касающиеся целевой группы. Хобден и Олсон (*Hobden & Olson,* 1994) предлагали участникам рассказывать унижающие анекдоты, основанные на стереотипе, согласно которому адвокаты алчны. Затем измерялись установки участников по отношению к адвокатам. Результаты показали, что открытое цитирование унижающих анекдотов про адвокатов приводило к тому, что впоследствии участники демонстрировали более негативные установки по отношению к адвокатам.

В другом эксперименте Мейо, Олсон и Буш (*Maio, Olson & Bush,* 1997) рассказывали участникам унижающие анекдоты про жителей Ньюфаундленда, которые в Канаде находятся в относительно невыгодном положении, или неунижающие анекдоты. Затем в будто бы несвязанном исследовании участников просили выполнить измерение своих стереотипов и установок по отношению к жителям Ньюфаундленда. Результаты показали, что участники, которые рассказывали унижающие анекдоты, впоследствии сообщали о более негативных стереотипах (например, они воспринимали жителей Ньюфаундленда как обладающих низким интеллектом), чем те участники, которые рассказывали неунижающие шутки. Однако изменение зависимой переменной не влияло на оценочные установки участников по отношению к жителям Ньюфаундленда (например, оценки «хорошие/плохие», «приятные/неприятные»).

В целом, результаты этих экспериментов свидетельствуют о том, что использование унижающих шуток (в отличие от одного лишь слушания их) может укреплять и, возможно, даже усиливать негативные стереотипы относительно целевой группы. Однако неясно, объясняются ли эти результаты тем, что установки или стереотипы участников становились более негативными вследствие выслушивания анекдотов, или же шутки просто подчеркивали существовавшие ранее убеждения, что облегчало их припоминание. Другое возможное объяснение состо-

ит в том, что инструкции рассказывать такие анекдоты, возможно, создавали у участников впечатление, что в этой ситуации более приемлемо выражать существовавшие у них ранее негативные установки или стереотипы, тогда как участники из контрольных групп подавляли любые такие установки в своих реакциях. Необходимы дополнительные исследования, чтобы изучить эти альтернативные объяснения полученных результатов.

Даже если предъявление унижающего юмора не делает установки слушателей более негативными (как было предположено в исследовании Олсона с коллегами (*Olson et al.*, 1999)), оно может привести к тому, что предвзятые установки будут казаться более социально приемлемыми и таким образом люди будут более терпимы к дискриминации, особенно те, которые уже негативно относятся к целевой группе. Томас Форд (*Ford*, 2000) провел три эксперимента, чтобы исследовать эти гипотезы. В первом эксперименте участникам предъявлялись женоненавистнические шутки, или нейтральные шутки, или неюмористические женоненавистнические сообщения, и затем их просили оценить приемлемость женоненавистнического случая (краткое описание ситуации, в которой начальник на работе обращался в покровительственной манере с молодой женщиной). Результаты показали, что после предъявления женоненавистнических шуток те участники (и мужчины, и женщины), которых ранее с помощью вопросника идентифицировали как имеющих высокие показатели враждебного отношения к женщинам, более терпимо относились к женоненавистническому случаю по сравнению с теми, кому предъявлялись нейтральные шутки или неюмористические женоненавистнические сообщения. Этот эффект не был обнаружен у участников с низкими показателями враждебного отношения к женщинам. Таким образом, предъявление женоненавистнических установок, сообщенных в юмористической (а не серьезной) манере, по-видимому, делает людей с уже имеющимися женоненавистническими установками более терпимыми к дискриминации по половому признаку.

Эти результаты были воспроизведены в двух дальнейших экспериментах, которые также показали, что влияние женоненавистнического юмора на участников с высокими показателями враждебного отношения к женщинам свелось на нет, когда женоненавистнические шутки интерпретировались в серьезной, критической манере в результате или открытых инструкций, или контекстных признаков, таких как информация о принадлежности шутника к определенной группе. Полученные результаты говорят, что именно активизация некритической установки (которая, возможно, является естественным побочным продуктом юмористической коммуникации) позволяет женоненавистническому юмору повышать терпимость к дискриминации по половому признаку. Это объяснило бы, почему неюмористические, серьезные женоненавистнические сообщения не имели того же самого эффекта. Дополнительный эксперимент показал, что предъявление женоненавистнического юмора приводит к тому, что люди с высокими показателями враждебного отношения к женщинам более терпимо воспринимают дискриминацию по половому признаку и поэтому испытывают меньше чувства вины по поводу собственного женоненавистнического поведения (*Ford, Wentzel & Lorion*, 2001).

Итак, существующие исследования указывают, что одно лишь предъявление женоненавистнического или других форм унижающего юмора вряд ли изменит

установки, стереотипы или предрассудки людей (которые обычно довольно устойчивы). Однако такого рода шутки могут способствовать формированию более негативных стереотипов у воспроизводящих их, а их слушание может подчеркнуть негативные стереотипы у слушателя. Кроме того, женоненавистнические или расистские установки, лежащие в основе унижающих шуток, могут интерпретироваться менее критически, чем когда эти установки выражены в серьезной манере. Это может создавать социальный климат, в котором люди с такого рода установками воспринимают половую или расовую дискриминацию как более социально приемлемую, что делает их более терпимыми к такому поведению (*Ford & Ferguson*, 2004). Все описанное не означает, что у каждого человека, получающего удовольствие от унижающего юмора, обязательно есть женоненавистнические, расистские или гомофобские установки (*Attardo & Raskin*, 1991); однако результаты исследований указывают на то, что имеется явная тенденция к существованию такой связи. Кроме того, хотя одно лишь выслушивание таких шуток вряд ли изменяет чувства других людей в отношении объектов шуток, тем, у кого действительно есть такие установки, подобный юмор может косвенно сообщать об определенном уровне социальной терпимости к предрассудкам, и это может способствовать закреплению дискриминации и социальной несправедливости.

Юмор и близкие отношения

Ранее мы видели, что большая часть людей рассматривает чувство юмора как очень желательную характеристику друга или партнера для романтических отношений. Большинство из нас предполагает, что с человеком, обладающим развитым чувством юмора, мы сможем установить более удовлетворяющие отношения по сравнению с человеком, наделенным менее развитым чувством юмора. Считается, что с веселым человеком приятнее быть вместе, он ободрит нас в тяжелую минуту, а также не покажет своего плохого настроения и не будет нам досаждать, когда у него возникнут проблемы. Однако верны ли эти стереотипы? Есть ли доказательства того, что юмор действительно помогает установить лучшие отношения между людьми и получить от них больше удовлетворения?

Считается, что пары со схожими предпочтениями в стиле юмора будут больше удовлетворены своими отношениями. В исследовании любовных пар студентов-первокурсников были обнаружены доказательства этой гипотезы (*Murstein & Brust*, 1985), но в более современном исследовании женатых пар не удалось получить таких данных (*Priest & Thein*, 2003). Хотя в последнем исследовании у супругов, как правило, был выявлен похожий стиль юмора, это большее сходство не было связано с более выраженным удовлетворением от брака. Таким образом, имеющиеся данные не позволяют ответить на вопрос о том, коррелирует ли тенденция иметь схожие предпочтения в юморе с удовлетворенностью отношениями.

С другой стороны, в исследованиях любовных и семейных пар получены устойчивые данные в пользу того, что удовлетворенность отношениями коррелирует с положительными оценками чувства юмора партнера. То есть чем больше люди удовлетворены своими отношениями, тем чаще они сообщают, что у их партнера

развито чувство юмора, независимо от того, нравятся ли им шутки одного и того же типа (*Rust & Goldstein*, 1989; *Ziv & Gadish*, 1989). Результаты исследований также показывают, что люди, живущие в счастливом браке, отчасти объясняют удовлетворенность браком общим с супругом чувством юмора (*Ziv*, 1988a). Когда мужчин и женщин, проживших в браке более 50 лет, спрашивали о причинах относительной стабильности и долговечности их отношений, они указывали «частый совместный смех» как одну из главных причин (*Lauer, Lauer & Kerr*, 1990). Однако важно отметить, что из данных корреляционных исследований нельзя заключить, что юмор имеет причинно-следственную связь с удовлетворенностью браком. Они могут просто указывать на то, что люди, которые счастливы в браке (по любой причине), склонны высоко оценивать многие качества своих супругов, включая чувство юмора.

В течение нескольких десятилетий психолог Джон Готтман с коллегами изучали удовлетворенность семейной жизнью и факторы, позволяющие предсказать долговечность брака (*Gottman*, 1994). Их основной метод исследования включал видеозапись супружеских пар, обсуждающих семейные проблемы, такие как расхождения во мнениях по вопросам финансов или воспитания детей. Хотя эти обсуждения проходили в научно-исследовательской лаборатории, нередко они становились весьма эмоционально напряженными. Действительно, пары, по-видимому, вели себя в этих лабораторных обсуждениях почти так же, как при обсуждении проблем в повседневной жизни. Затем видеозаписи были проанализированы, чтобы определить до какой степени различные вербальные и невербальные способы выражения эмоции, стили разрешения конфликта и т. д. предсказывают удовлетворенность браком и стабильность отношений в парах на данный момент и на ближайшие годы (*Gottman*, 1993).

Одной из переменных, которую изучали исследователи, была степень, до которой партнеры используют мягкий (несаркастический) юмор во время этих обсуждений. В целом, результаты исследования показывают, что люди, более удовлетворенные браком, по сравнению с неудовлетворенными демонстрируют больше юмора и чаще вместе смеются во время обсуждения проблемы (*Carstensen, Gottman & Levenson*, 1995; *Gottman*, 1994). Таким образом, большее использование юмора при обсуждении проблем указывает на большую гармонию в семье. Однако в этих исследованиях все же неясно направление причинно-следственной связи: использование юмора при обсуждении проблемы может быть результатом, а не причиной удовлетворенности браком.

Более убедительно гипотеза о причинной роли юмора была проверена в ходе лонгитюдных исследований. В этих исследованиях изучалось, можно ли на основании наблюдений более интенсивного выражения юмора в настоящее время предсказать более длительную стабильность брака несколько лет спустя, контролируя уровень удовлетворенности браком на данный момент. Тем не менее в этих исследованиях были получены менее отчетливые результаты. Готтман с коллегами обнаружили, что более частое выражение положительных эмоций (таких, как радость и любвь) во время обсуждения проблемы по сравнению с отрицательными эмоциями (такими, как гнев и презрение) тесно связано с долговременной стабильностью брака. Однако не была показана специфическая роль юмора в этой стабильности (*Gottman*, 1994). Например, Готтман и Левенсон (*Gottman & Levenson*, 1999) смогли предсказать с 93%-ной точностью вероятность стабильности брака в сравнении

с разводом в течение четырехлетнего периода на основе частоты выражения любви, гнева, отвращения и печали супругами в течение пятнадцатиминутного обсуждения в лаборатории. Однако не было обнаружено значимых различий в степени использования юмора при обсуждении между супругами, которые спустя 4 года остались вместе, и супругами, которые развелись.

Результаты других исследований с использованием этой методологии указывают, что влияние юмора на стабильность брака может зависеть от нескольких дополнительных факторов и различаться для мужчин и женщин. Например, в исследовании новобрачных, проведенном Коуэном и Брэдбери (*Cohan & Bradbury,* 1997) с использованием методологии Готтмана, было обнаружено, что когда выражение юмора *мужьями* во время обсуждения проблемы было связано с важными стрессовыми событиями в жизни пары, супруги с большей вероятностью расставались или разводились 18 месяцев спустя. Авторы предположили, что использование мужьями юмора в напряженное для семьи время может быть для них способом временно отвлечься от проблем и избежать тревоги, связанной с разговором о них, при этом не занимаясь активным разрешением проблем. Следовательно, использование мужем юмора в контексте напряженной жизненной ситуации может быть связано с меньшим стрессом в ближайшей перспективе, но не с долговременной стабильностью брака.

С другой стороны, в еще одном исследовании новобрачных, проведенном Готтманом с коллегами, было обнаружено, что более высокая степень использования юмора *женами* во время обсуждения проблемы предсказывала более высокую стабильность брака через 6 лет, но только когда юмор жен приводил к сокращению частоты сердечных сокращений у мужей во время разговора (*Gottman, Coan, Carrere & Swanson,* 1998). Поскольку, как правило, обнаруживалось, что во время обсуждений семейных проблем мужчины эмоционально возбуждались и волновались больше, чем их жены, этот факт указывает, что юмор может быть полезен для сохранения брака, когда он используется женами таким образом, чтобы это эмоционально успокаивало их супругов. Таким образом, тогда как использование мужьями юмора в напряженное для семьи время иногда может быть способом избежать разрешения проблем, использование юмора женами может быть способом помочь эмоционально успокоить супруга, при этом побуждая его заняться разрешением проблем. В свою очередь, эти два различных способа использования юмора мужьями и женами могут оказывать различное влияние на длительную стабильность брака.

Описанные выше данные указывают, что степень использования юмора супругами в разговоре друг с другом связана с уровнем их удовлетворенности браком, но не всегда предсказывает длительную стабильность их брака. Результаты целого ряда проведенных недавно исследований молодых любовных пар свидетельствуют, что чувство юмора может быть даже *вредным* для устойчивости отношений, по крайней мере на ранней стадии гетеросексуальных отношений. В качестве части своей докторской диссертации одна из моих студенток, Патрисия Дорис (*Doris,* 2004), изучала юмор на студентах университета, состоящих в любовных отношениях. Она обнаружила, что и мужчины, и женщины, имеющие более высокие оценки по измерению аффилиативного юмора, с намного *большей вероятностью* прекращали любовные отношения в течение пяти месяцев, особенно если другой партнер выражал некото-

рую неудовлетворенность отношениями на данный момент. Точно так же Келтнер с коллегами (*Keltner et al.*, 1998) обнаружили, что партнеры в любовных отношениях, которые использовали более просоциальное, дружественное поддразнивание, когда получали инструкцию поддразнивать друг друга, с большей вероятностью расставались в течение нескольких месяцев, чем партнеры, использовавшие более агрессивное поддразнивание.

Возможное объяснение этих неожиданных результатов состоит в том, что поскольку люди с развитым чувством юмора рассматриваются другими как особенно привлекательные, они с большей вероятностью смогут легко найти нового партнера, если текущие отношения ухудшатся. Следовательно, они могут быстрее разрывать любовные отношения, вместо того чтобы сохранять их и пытаться решать любые возможные проблемы. Таким образом, ирония состоит в том, что черта личности, которая делает людей более желаемыми партнерами в любовных отношениях, в действительности может приводить к разрыву отношений через какое-то время. Точно так же в исследовании «роковой привлекательности» в любовных отношениях было обнаружено, что, хотя чувство юмора может быть качеством, которое первоначально делает человека привлекательным в роли потенциального партнера в любовных отношениях, та же самая черта позже может стать раздражающим фактором, который вызывает недовольство у партнера, приводя к разрыву отношений (*Felmlee*, 1995). Это было проиллюстрировано на примере одной участницы, которая сообщила, что ее «привлекал партнер, потому что он был “забавным”, но позже он вызывал антипатию из-за “постоянных глупостей” и того факта, что он, “по-видимому, никогда не относился серьезно к этим отношениям”» (*Felmlee*, 1995). Необходимо провести дополнительные исследования, чтобы определить, обнаруживаются ли эти не соответствующие интуитивному пониманию данные о большей *нестабильности* отношений между любовниками с более развитым чувством юмора в таких более устойчивых отношениях, как брак.

Итак, исследования юмора в межличностных отношениях показывают, что, хотя чувство юмора воспринимается как очень желательное качество партнера для романтических отношений, оно не обязательно повышает вероятность того, что через какое-то время эти отношения будут более удовлетворяющими и устойчивыми. Согласно широко распространенным представлениям, понятие «чувство юмора» связано с целым рядом положительных коннотаций и допущений, которые не обязательно верны. Как мы видели, юмор в общении может использоваться для различных целей, одни из которых могут быть связаны с укреплением отношений и с большей удовлетворенностью ими, тогда как другие носят более агрессивный и манипулятивный характер. Следовательно, степень полезности юмора для отношений зависит от того, как он используется во взаимодействиях между партнерами.

В последние годы исследователи в этой области все больше подчеркивают важность проведения различия между потенциально полезными и вредными способами использования юмора при изучении его роли в отношениях, вместо того чтобы рассматривать его как единый и чисто позитивный конструкт. Например, «Проявления юмора в межличностных отношениях» (*de Koning & Weiss*, 2002) — недавно разработанный опросник для изучения юмора в отношениях между людьми — содержит отдельные шкалы для позитивных, негативных и инструменталь-

ных способов использования юмора каждым партнером (см. также *Martin et al.*, 2003). В гл. 9 мы будем обсуждать исследования, в которых применялись такого рода опросники, чтобы рассмотреть позитивное и негативное влияние юмора на любовные и супружеские отношения, а также на дружбу.

Юмор и гендер

За прошлые четыре десятилетия было проведено несколько исследований, в которых изучались гендерные различия в разнообразных аспектах юмора. Во многих других исследованиях, хотя и не сосредоточенных специально на гендере, сообщалось о сравнении реакций участников мужского и женского полов. Следовательно, на сегодняшний день накоплено большое количество данных о гендерных различиях в юморе (см. *Lampert & Ervin-Tripp,* 1998, для обзора этой литературы). В большей части ранних теорий и исследований до появления движения за права женщин предполагалось, что «когда дело касается юмора, мужчины с большей вероятностью будут шутить, поддразнивать и подтрунивать, тогда как женщины с большей вероятностью будут вести себя как благодарные слушатели, чем шутить сами» (*Lampert & Ervin-Tripp,* 1998). Исследования понимания юмора в целом также показывают, что мужчины с большей вероятностью, чем женщины, будут получать удовольствие от юмора, содержащего агрессивные и сексуальные темы, тогда как женщины будут с большей вероятностью получать удовольствие от «бессмысленного» (т. е. нетенденциозного) юмора (*Groch,* 1974; *Terry & Ertel,* 1974; *Wilson,* 1975). Кроме того, были получены некоторые доказательства того, что и мужчины, и женщины склонны получать большее удовольствие от шуток, высмеивающих женщин, чем от шуток, нацеленных на мужчин (*Cantor,* 1976; *Losco & Epstein,* 1975).

Впоследствии многие из выводов, сделанных из этих более ранних исследований, были поставлены под сомнение — указывалось на множество систематических ошибок, допущенных в примененных методах (например, *Crawford,* 1989). Почти во всех ранних исследованиях изучались половые различия в оценке шуток и рисунков, а не спонтанное использование юмора в естественном социальном контексте. И для мужчин, и для женщин шутки и рисунки — это относительно незначительный источник юмора в повседневной жизни по сравнению со спонтанным юмором в ситуациях общения (*Graeven & Morris,* 1975; *Martin & Kuiper,* 1999; *Provine,* 1993). Кроме того, использование шуток обычно более характерно для мужского юмора, тогда как женщины чаще рассказывают юмористические случаи из личного опыта (*Crawford & Gressley,* 1991). Следовательно, исследования, в которых изучается получение удовольствия от шуток, вероятно, не дают полного представления о женском (или даже мужском) юморе в целом.

Кроме того, сексуальные и агрессивные шутки часто унижают женщин, и поэтому неудивительно, если женщины получают от них меньше удовольствия, чем мужчины (*Chapman & Gadfield,* 1976; *Love & Deckers,* 1989). Действительно, когда исследователи использовали в качестве стимулов несексистские сексуальные шутки (т. е. шутки о сексе, которые не унижают ни женщин, ни мужчин), они, как правило, не обнаруживали гендерных различий в оценках удовольствия (*Chapman & Gadfield,*

1976; *Hemmasi, Graf & Russ,* 1994; *Henkin & Fish,* 1986; *Prerost,* 1983; *Wilson & Molleston,* 1981). Эти исследования говорят о том, что женщины получают такое же удовольствие от сексуального юмора, что и мужчины, когда он не унижает женщин. К тому же данные женщинами более низкие оценки удовольствия от сексуальных и враждебных шуток интерпретировались исследователями как свидетельство большего подавления сексуальных влечений или следования условностям. При этом не рассматривалась возможность использования женщинами свободного и чуждого условностям юмора для социальных функций, отличающихся от высвобождения враждебности или снятия сексуального напряжения. Итак, большая часть прошлых исследований, в которых изучались гендерные различия в юморе, характеризовалась гендерной предвзятостью при выборе рассматриваемых тем и предъявляемых участникам типов стимулов, операционализации переменных и интерпретации результатов (*Crawford,* 1989).

Некоторые исследователи предприняли попытку устранить эту предвзятость в лабораторных исследованиях гендерных различий оценки юмора, варьируя половую принадлежность источника и объекта унижающего юмора или включая в число предъявляемых стимулов примеры феминистского юмора (*Brodzinsky, Barnet & Aiello,* 1981; *Gallivan,* 1992; *Stillion & White,* 1987). Однако, поскольку эти исследования по-прежнему сосредоточены на оценке юмористических стимулов, отобранных экспериментатором, в них все еще не исследуются способы, которыми мужчины и женщины в действительности генерируют и используют юмор в своих повседневных взаимодействиях с другими. В последнее время специалисты в этой области, как и в других социально-психологических исследованиях юмора, начали смещать акцент с оценки шуток на использование юмора в повседневных разговорах. Используя вопросники, дневниковый метод и анализ разговоров, эти исследователи попытались изучить гендерные различия в юморе в более естественных условиях.

Например, Мэри Кроуфорд и Диана Грессли (*Crawford & Gressley,* 1991) давали мужчинам и женщинам вопросник из 68 пунктов, предназначенный для изучения их обычных оценок и использования юмора, охватывавший широкий круг тем, стилей и типов юмора. В целом, в реакциях мужчин и женщин было обнаружено больше сходств, чем различий. Например, не было обнаружено никаких гендерных различий в креативности при генерации юмора, склонности смеяться над собой, получении удовольствия от рисунков и комиксов в газетах и журналах, а также получении удовольствия от сексуального юмора. Однако мужчины сообщали о большем удовольствии от враждебного юмора и использовании его, большей склонности рассказывать «консервированные шутки» и большем удовольствии от грубых шуток. С другой стороны, женщины сообщали о большем использовании забавных случаев из жизни, таких как рассказы о событиях, произошедших с ними самими или с другими людьми.

Автор данной книги с коллегой, Николя Куипером, провели исследование смеха в естественных условиях. В нем мы просили мужчин и женщин в течение трех дней записывать все события, которые вызвали у них смех (*Martin & Kuiper,* 1999). Источники юмора были сгруппированы в четыре категории: СМИ, спонтанные ситуации при общении, «консервированные шутки» и припоминание прошлых веселых событий. Мужчины и женщины не отличались по общей частоте смеха

по данным самоотчетов (составляющей в среднем 17,5 случаев смеха в день). Однако женщины значительно чаще мужчин сообщали о смехе в ответ на юмор, спонтанно возникающий в ситуациях общения. По другим трем категориям не было обнаружено никаких значимых гендерных различий.

Дженнифер Хей (*Hay*, 2000) анализировала межличностные функции юмора в 18 записанных на магнитофон разговорах в малых группах взрослых друзей, включая женские, мужские и смешанные группы. Эти беседы велись дома у членов групп, и хотя участники знали о том, что ведется запись, они не знали, что в этом исследовании изучается юмор. В этих разговорах был выявлен целый ряд различных функций юмора, и они распределились на три общие категории:

1) основанные на власти (например, агрессивное поддразнивание);
2) основанные на общности интересов (например, воспоминания о забавных случаях, дружеское поддразнивание);
3) психологические (например, использование юмора для разрешения проблем).

Анализ полученных данных показал, что женщины намного чаще мужчин используют юмор для достижения или поддержания сплоченности группы и в однополых, и в смешанных группах. Эта функция юмора отмечалась у женщин более чем в 8 раз чаще, чем у мужчин. В частности, большая склонность женщин к юмору, основанному на общности интересов, предполагала юмористическое сообщение личной информации, которая, возможно, позволяла собеседникам лучше узнать говорящего и передать ощущение доверия.

И дружеские, и агрессивные формы поддразнивания с большей вероятностью встречались в женских и мужских группах, чем в смешанных, а поддразнивание лишь немного чаще отмечалось в мужских группах по сравнению с женскими. Таким образом, женщины поддразнивали своих подруг почти с той же самой вероятностью, что и мужчины своих друзей. Использование юмора для разрешения проблем также было более распространено в однополых, чем в смешанных группах. Однако было обнаружено различие в способе, которым мужчины и женщины склонны использовать юмор для разрешения проблем. Мужчины с большей вероятностью занимаются «контекстуальным» совладанием (используя юмор для разрешения непосредственных проблем, возникающих в контексте беседы), тогда как женщины чаще прибегают к «неконтекстуальному» совладанию (используя юмор при обсуждении жизненных проблем, возникающих вне контекста данного разговора). Другие исследования гендерных различий в юморе в естественных разговорах описаны в работах Ламперта и Эрвина-Триппа (*Lampert & Ervin-Tripp*, 1998) и Робинсона и Смита-Ловина (*Robinson & Smith-Lovin*, 2001).

Как показывают эти примеры недавних исследований, общее смещение фокуса исследований юмора с оценки шуток в лаборатории на изучение межличностных функций спонтанного юмора в естественных условиях изменило представления ученых о связи между юмором и гендером. Необходимы дальнейшие исследования, чтобы воспроизвести результаты этих и других подобных исследований и изучить возможность их обобщения для других групп людей. Однако данные, собранные до настоящего времени, указывают, что, хотя женщины и мужчины не различаются по

общей тенденции генерировать юмор и получать от него удовольствие и есть много сходных особенностей в способах использования юмора, они также склонны при общении использовать юмор для несколько различных целей.

Эти гендерные различия в юмористическом разговоре могут быть поняты в терминах того, как гендер проявляется в социальных взаимодействиях в целом (*Crawford*, 1992; 2003). По мнению Деборы Таннен (*Tannen*, 1986; 1990), мужчины и женщины преследуют в разговоре несколько разные цели: для женщин основная цель дружеской беседы — близость, тогда как для мужчин цель разговора — показать себя с лучшей стороны. Эти различные цели также отражены в том, как мужчины и женщины используют юмор. Женщины чаще используют юмор, чтобы повысить сплоченность и сделать отношения в группе более близкими через самораскрытие и мягкое самоосуждение, тогда как мужчины чаще используют юмор, чтобы произвести впечатление на других, выглядеть веселым и создать положительный образ себя. Таким образом, юмор — это способ коммуникации, который наряду с более серьезным общением используется для достижения релевантных гендеру социальных целей.

Заключение

В этой главе мы увидели, что юмор можно рассматривать как способ коммуникации, который имеет место в разнообразных повседневных социальных контекстах. Хотя юмор носит игровой и несерьезный характер и часто считается легкомысленным и незначительным, он может выполнять целый ряд «серьезных» функций, охватывающих все аспекты социального поведения. Как отмечала социолог Линда Фрэнсис (*Francis*, 1994), «недостаточно просто объяснить, почему юмор забавный. У людей есть определенные причины использовать юмор, цели, которых они хотят достичь с его помощью».

Согласно современным теориям, многие из межличностных функций юмора вытекают из его неоднозначного характера, обусловленного разнообразием параллельных значений, которые он передает. Из-за этой двусмысленности юмор является полезным средством передачи определенных сообщений и преодоления ситуаций, с которыми было бы труднее разобраться с помощью более серьезного, однозначного способа коммуникации. Важно отметить, что от сообщений, переданных в юмористической манере, можно отказаться легче, чем если бы они были выражены в серьезной форме. Это позволяет говорящему и слушателю спасти свою репутацию, если сообщение не встретило хорошего приема. Такое понимание двусмысленности юмора и возможности спасти с его помощью свою репутацию использовалось теоретиками и исследователями для объяснения разнообразных способов использования юмора в общении, включая самораскрытие и социальное исследование, снятие ответственности и смягчение конфликта, обеспечение соблюдения социальных норм и осуществление социального контроля, приобретение и поддержание статуса, повышение сплоченности и укрепление идентичности группы, управление разговором и социальную игру.

Разнообразные межличностные функции юмора указывают, что его можно рассматривать как определенный тип социального навыка или межличностной компетентности. При умелом использовании юмор может быть очень полезным

инструментом достижения межличностных целей. Однако это не означает, что юмор всегда используется просоциальными способами. Если цели человека в конкретной ситуации — установить значимые отношения, сблизиться с другим человеком и разрешить конфликты, чуткое использование юмора может быть эффективным средством достижения этих целей. Однако, если цель состоит в том, чтобы получить преимущество, манипулировать, доминировать или унижать других, юмор также может помочь в достижении этих целей.

Из-за присущей ему неоднозначности юмор можно использовать для различных противоположных целей. Он может использоваться, чтобы сближать людей или исключать их из группы, нарушать социальные нормы или обеспечивать их соблюдение, доминировать над людьми и манипулировать ими или добиться расположения человека. Юмор также можно использовать, чтобы укреплять стереотипы или разрушать предрассудки, устранять конфликты в отношениях или избегать разрешения проблем, передавать чувства привязанности и терпимости или порочить репутацию человека и выражать враждебность. Большинство людей могут использовать юмор для подобных целей в разных случаях и в различных контекстах. Например, на работе вы можете использовать юмор для повышения своего статуса, а когда вы отдыхаете с группой друзей, его можно использовать для укрепления единства группы.

Юмор — это не только интересная научная тема в социальной психологии, он также имеет важное значение для понимания целого ряда других тем, которые долго представляли интерес для социальных психологов, включая восприятие и привлекательность человека, убеждение, установки и предрассудки, близкие отношения и гендерные различия. Изучая роль юмора в каждой из этих областей, мы приходим к новому пониманию, которое было бы неочевидным, если бы мы сосредоточились только на серьезном способе коммуникации.

Роль юмора часто оказывается сложнее, чем можно первоначально предположить. Например, хотя чувство юмора, как правило, считается желательной характеристикой друга или партнера для романтических отношений, результаты исследований указывают, что оно может как позитивно, так и негативно влиять на удовлетворенность отношениями и их стабильность в зависимости от того, как юмор используется в этих отношениях. Точно так же в сфере убеждения юмористическое сообщение может способствовать большей убедительности при описании определенных тем и аудитории; но в других случаях оно может уменьшать убедительность.

Проведенные исследования показывают, что роль юмора во многих областях социальной психологии может быть, по крайней мере, так же важна (если не более важна), как и роль некоторых других факторов, к которым исследователи обычно проявляли больше внимания. Например, есть некоторые данные (*Cann et al.*, 1997; *Feingold*, 1981) в пользу того, что юмор может гораздо сильнее влиять на взаимную симпатию людей, чем сходство установок и физическая привлекательность, на которых было сосредоточено значительно больше исследований. Юмор также может играть более важную роль в области предрассудков и стереотипов, гендерных различий и близких отношений, чем обычно признавалось в исследованиях на эти темы. Очевидно, что для полного понимания большинства аспектов социального поведения исследователи должны обратить внимание на роль юмора.

Ввиду распространенности юмора в социальных взаимодействиях, его очевидно важных социальных функций и связи с большинством важных тем в социальной психологии можно было бы ожидать, что юмор будет довольно заметной темой в социальной психологии в целом. Однако, как это ни удивительно, юмор — это обычно относительно незначительная тема, которая в большинстве современных исследований игнорируется. В большинстве ведущих учебников по социальной психологии не содержится никакого упоминания о юморе или родственных ему понятиях. В последнем издании «Учебника по социальной психологии» («The Handbook of Social Psychology») (*Gilbert et al.*, 1998), двухтомной «библии» в данной области, содержащей более 2000 страниц, есть лишь одно краткое упоминание о юморе. В целом, социальные психологи, по-видимому, почти исключительно сосредоточены на серьезных способах коммуникации при социальных взаимодействиях, игнорируя при этом важные функции юмористического способа.

Новые данные о способах использования юмора в межличностных отношениях, которые обсуждались в этой главе, могут стать основой интересных новых теоретических моделей и гипотез для будущих исследований. По мере того как эти идеи приобретают все большую известность, есть надежда, что они будут способствовать повышению интереса социальных психологов к теме юмора. Поскольку юмор — это довольно общая тема, наибольшие эмпирические успехи, вероятно, будут достигнуты в исследованиях, узко сфокусированных на теоретических моделях определенных компонентов или процессов юмора. Хороший пример относительно сфокусированных и эвристически полезных теоретических моделей, необходимых в этой области, — анализ поддразнивания с точки зрения угрозы для репутации, разработанный Келтнером с коллегами (*Keltner et al.*, 2001). В будущих исследованиях следует изучить многочисленные научные вопросы и гипотезы, сформулированные на основе этой модели (см. *Keltner et al.*, 1998, для дополнительных научных идей).

Как мы увидим далее в этой книге, признание по существу социального характера юмора также имеет важное значение для других областей психологии. В гл. 4 мы видели, что в современных исследованиях когнитивных процессов, задействованных в понимании иронии и сарказма, все больше принимается во внимание роль межличностных аспектов этих форм юмора. Рассмотрение юмора с точки зрения межличностных отношений также повлияло на новые подходы к изучению индивидуальных различий в чувстве юмора, которые мы рассмотрим в гл. 7. В гл. 8 мы исследуем социальные аспекты развития юмора и смеха в младенчестве и детстве. Социальный подход также может быть очень полезен для того, чтобы лучше понять юмор с точки зрения психического здоровья и его роли в преодолении жизненных трудностей, как мы увидим в гл. 9. Итак, хотя проведенные исследования социальной психологии юмора позволили получить интересные данные о межличностных функциях юмора, эта область остается потенциально очень плодотворной для будущих исследований и имеет важное значение для всех областей психологии.

ГЛАВА 6

Психобиология юмора и смеха

Как и все психологические феномены, юмор формируется на основе большого количества сложных биологических процессов, протекающих в головном мозге и нервной системе. Чтобы переживать юмор, человек должен сначала почувствовать игровое несоответствие в событии-стимуле. В этом перцептивном процессе участвуют системы многих областей коры головного мозга, ответственных на зрительное и слуховое восприятие, понимание языка, социальное познание, логическое рассуждение и т. д. Когда человек воспринимает юмор, эти когнитивные процессы стимулируют эмоциональные системы, связанные с положительными чувствами радости и веселья, включая области в префронтальной коре и лимбической системе. Данные эмоциональные системы также выделяют целый коктейль биохимических молекул, вызывая дальнейшие изменения в головном мозге и во всем теле через вегетативную нервную систему и эндокринную систему. Кроме того, активация эмоции радости обычно вызывает эмоциональные реакции улыбки и смеха, вовлекает в реакцию ствол головного мозга и его связи с передним мозгом, а также нервы, ведущие к мышцам на лице, в гортани и дыхательной системе.

Исследование такого рода биологических процессов относится к области биологической психологии (также известной как психобиология, или физиологическая психология) — разделу психологии, который изучает связь между поведением и организмом, в первую очередь — головным мозгом. Биологическая психология — часть более общей научной области, известной как неврология, которая включает такие дисциплины, как нейрофизиология, нейроанатомия и биохимия мозга. Хотя изучение юмора и смеха не было главной темой в биологической психологии и в последние годы исследования на эту тему были немногочисленны, но они велись постоянно. Недавняя публикация нескольких исследований, где применялась функциональная магнитно-резонансная томография (например, *Azim et al.*, 2005), а также статьи на такие темы, как эволюция юмора и смеха (например, *Gervais & Wilson*, 2005) указывают на то, что интерес к этой теме возрастает (см. также *Vaid*, 2002).

Как мы увидим, биологические исследования юмора и смеха подчеркивают важность эмоциональных компонентов юмора в дополнение к когнитивным аспектам, указывая на юмор как на интересную тему для изучения связи между эмоциями и познанием в целом. По существу, психобиологические исследования юмора можно рассматривать как отдельную тему в пределах недавно возникшей области неврологии эмоций (*Panksepp*, 1998). Обсуждение биологических аспектов юмора также

позволяет более пристально сосредоточиться на многих интересных вопросах, касающихся характера и функций смеха.

В начале этой главы мы обсудим смех как проявление эмоций, которое выражает положительную эмоцию радости; далее будет сделан краткий обзор исследований акустики, дыхания, образования звуков речи и мимических выражений смеха, а также вегетативных и висцеральных реакций, сопровождающих радость. Далее мы обсудим проблему смеха у животных, подчеркивая тесную связь между юмором, смехом и игрой. Затем рассмотрим несколько других связанных со смехом тем, включая патологию смеха, смех и головной мозг, а также щекотку как стимул смеха. Далее мы обратимся к исследованиям областей мозга, отвечающих за когнитивную и эмоциональную обработку юмора, включая исследования юмора у пациентов с локальными поражениями мозга, а также исследования психически нормальных испытуемых с использованием электроэнцефалографии и функциональной магнитно-резонансной томографии. Наконец, в итоговой части главы мы обсудим теории, касающиеся эволюционного происхождения и адаптивных функций юмора и смеха.

Природа смеха

Как отмечали многие авторы, громкий смех включает очень необычный набор действий. Гипотетический пришелец из космоса наверняка был бы поражен странностью этого поведения у человека, услышав громкие лающие звуки, увидев повторяющиеся сокращения диафрагмы и связанные с этим изменения в дыхании, открытый рот и гримасы, вызванные сокращениями мимических мышц, румянец на коже, увеличение частоты сердечных сокращений, повышение общего физиологического возбуждения, появление слез на глазах, слабость в конечностях и колебательные движения тела (ср. *Askenasy*, 1987; *Keith-Spiegel*, 1972). Сильный смех неконтролируемым и непреодолимым способом охватывает весь организм, передавая почти полностью овладевающие человеком чувства радости и веселья. Он также очень заразителен и его трудно изобразить (*van Hooff & Preuschoft*, 2003). Как странно реагируют люди на смешное!

Кестлер (*Koestler*, 1964) характеризовал смех как физиологический рефлекс и предположил, что это единственная область, в которой очень сложный психологический стимул (т. е. юмор) вызывает такую стереотипную рефлекторную реакцию. Однако, как указывают ван Хофф и Прешофт (*van Hooff & Preuschoft*, 2003), термин «рефлекс» в данном случае употребляется неправильно, поскольку в отличие от рефлексов смех в значительной мере зависит от мотивационных и эмоциональных состояний и социального контекста. Вместо этого смех лучше всего характеризовать как «устойчивый паттерн действия», ритуализированный и в значительной степени стереотипный паттерн поведения, который служит коммуникационным сигналом.

Смех и эмоции

Как отмечал Чарльз Дарвин (*Darwin*, 1872) в книге «О выражении эмоций у человека и животных» («The Expression of the Emotions in Man and Animals»), смех — это по существу выражение эмоций, способ сообщить другим, что человек испы-

тывает конкретную эмоцию. Таким образом, смех — один из многих в значительной степени врожденных паттернов поведения, используемых людьми для выражения разнообразных положительных и отрицательных эмоций. В число подобных врожденных паттернов также входят различные мимические выражения (например, сдвинутые брови, хмурый взгляд), звуки голоса (например, прерывистое дыхание, визг), движения тела (например, дрожь, сжимание кулаков), изменения в паттернах речи (например, крик, хныканье) и т. д. В случае смеха сообщается именно о приятном ощущении, тесно связанном с радостью. Как отмечено в гл. 1, исследователи еще не договорились о согласованном специальном термине для этой эмоции, при этом различные ученые называют ее «забавой», «пониманием юмора» или «весельем». Нам кажется наиболее предпочтительным термин «радость», который отражает ее эмоциональный характер и связь с юмором и смехом.

Следовательно, эмоция радости является основной, а смех (наряду с улыбкой) — это ее эмоциональное проявление. Чем интенсивнее эмоция, тем ярче она проявляется. На низком уровне интенсивности радость выражена слабой улыбкой, которая превращается в более широкую улыбку и затем, по мере повышения интенсивности эмоции, в слышимое хихиканье и смех. При очень высокой интенсивности радость выражается громким хохотом, часто сопровождающимся покраснением лица, а также движениями тела, такими как откидывание головы назад, раскачивание тела, похлопывание себя по бедрам и т. д. Хотя, как мы увидим, есть доказательства того, что улыбка и смех могут иметь различное эволюционное происхождение, у людей они очень тесно связаны и возникают при разной интенсивности эмоций. При смехе и улыбке задействованы одни и те же мимические мышцы, но при смехе сокращения сильнее и продолжительнее, чем при улыбке (*Ruch*, 1993). Тесная связь между улыбкой и смехом также проявляется в том, что смех обычно начинается как улыбка и, прекращаясь, постепенно снова переходит обратно в улыбку (*Pollio, Mers, & Lucchesi*, 1972).

Подобно всем эмоциям, радость имеет поведенческие, физиологические и эмпирические компоненты. В дополнение к выражению голосом, мимике и движениям тела, которыми характеризуется смех, радость включает целый ряд физиологических изменений в головном мозге, вегетативной нервной системе и эндокринной системе наряду с субъективными чувствами удовольствия, веселья и бодрости. В следующих разделах мы обсудим каждый из этих компонентов. Как мы увидим, эмоция радости, которая выражена смехом, также тесно связана с игрой. По большей части смех в раннем детстве может рассматриваться как выражение бурного восторга, связанного с физическими игровыми действиями — беготней, преследованием и веселой возней, а также таких основанных на несоответствиях играх, как детская игра в прятки.

Поскольку совместная игра — важная деятельность у молодых особей всех видов млекопитающих, эволюционные истоки радости и смеха в игре вполне могут восходить к нашим самым ранним предкам-млекопитающим, жившим приблизительно 60 млн лет назад. По мере того как у детей развиваются когнитивные и лингвистические способности, они начинают смеяться не только над физической игрой, но и в ответ на различное шутливое использование несоответствующих идей, слов и понятий, которое мы называем «юмор». Таким образом, юмор можно рассматри-

вать как когнитивно-лингвистическую форму игры, вызывающую эмоцию радости, которая, в свою очередь, обычно выражается через смех.

Юмор может быть не единственным стимулом, вызывающим эмоцию радости и выражающий ее смех. Эта эмоция также может быть вызвана несколькими другими стимулами, включая закись азота (N_2O, или «веселящий газ») и, возможно, щекоткой (*Niethammer*, 1983; *Ruch*, 1993). В любое конкретное время индивидуальный порог для переживания радости может повыситься или понизиться в зависимости от различных факторов, таких как социальный контекст (например, чувство безопасности, присутствие других смеющихся людей), текущее настроение (веселье или депрессия; *Deckers*, 1998; *Ruch*, 1997), состояние здоровья, уровень усталости, употребление алкоголя или психоактивных препаратов (*Lowe et al.*, 1997; *Weaver et al.*, 1985) и более устойчивые черты личности, например общее чувство юмора (*Ruch*, 1993).

Акустика смеха

Наиболее поразительное отличие смеха от других человеческих действий состоит в сопровождающих его громких и характерных звуках. Как мы увидим, функция этих звуков заключается в том, чтобы сообщать другим о радостном и игривом эмоциональном состоянии и вызывать такое же эмоциональное состояние у слушателей (*Gervais & Wilson*, 2005). В последние годы ученые начали исследовать акустику (звуковые свойства) смеха с помощью методов, обычно используемых этологами для изучения вокализации у животных, например пения птиц. В этом исследовании записи человеческого смеха были переведены в цифровую форму и затем проанализированы с использованием компьютерных спектрографических процедур для изучения формы звуковых волн, частотных паттернов и других акустических характеристик. Единицей анализа в этом исследовании была обычная последовательность звуков «ха-ха-ха», которые издавались за один выдох. Исследователи называют такой эпизод смеха «приступом смеха», а отдельные слоги «ха» — «сигналами» (*Bachorowski et al.*, 2001), «звуками» (*Provine & Yong*, 1991) или «импульсами» (*Ruch & Ekman*, 2001).

Психологи Роберт Провин и Ивонн Йонг (*Provine & Yong*, 1991) из Мэрилендского университета проанализировали акустические свойства 51 приступа смеха студентов и сотрудников университета мужского и женского полов. Чтобы получить записи смеха, они подходили к людям в общественных местах с магнитофоном и просили их «изобразить искренний смех». Большинство людей находило очень трудным смеяться по команде, и их первые попытки обычно были напряженными и искусственными, возможно, потому что в действительности они не испытывали эмоцию радости, которую обычно выражает смех. Однако забавность самой деятельности наряду с паясничаньем и шутками экспериментаторов обычно вызывала у испытуемых веселье, и они начали спонтанно и естественно смеяться. Впоследствии были проанализированы именно эти естественные и спонтанные приступы смеха.

Эти исследования показали, что в среднем каждый приступ смеха состоял из четырех отдельных звуков или сигналов, хотя их количество значительно варьировалось в пределах от одного до шестнадцати (в некоторых случаях), но обычно отдельных звуков было не больше восьми. Было обнаружено, что каждый звук смеха в

данном приступе начинался с длительного глухого придыхательного звука (т. е. шипящего звука «х», не вызывающего вибрацию голосовых связок). За ним следовал громкий гласный звук со средней продолжительностью приблизительно 75 миллисекунд. Затем следовал другой глухой придыхательный звук со средней продолжительностью приблизительно 135 миллисекунд, после которого люди издавали еще один громкий гласный звук. Таким образом, каждый полный «ха» длился приблизительно 210 миллисекунд, и в результате получалось приблизительно пять звуков, обычно издаваемых за секунду. Неудивительно, что основная частота (соответствующая воспринимаемой высоте) мужского смеха (составляющая в среднем 276 Гц) была ниже, чем женского смеха (502 Гц), что отражает более низкий тон мужских голосов. Каждый звук смеха обнаруживал отчетливую гармоническую структуру, при этом можно было заметить многочисленные вторичные частоты, кратные основной частоте, что делало звук глубоким и гармоничным.

Основываясь на своих исследованиях, Провин и Йонг подчеркнули стереотипический характер смеха, отметив, что люди очень мало отличались по таким характеристикам, как общая продолжительность отдельных звуков. Независимо от числа звуков в данном приступе смеха продолжительность каждого звука (интервал от начала одного звука да начала следующего), оставалась довольно постоянной, приблизительно равняясь 210 миллисекундам. Однако звонкая часть («гласный звук») каждого звука к концу приступа смеха становилась немного короче, тогда как промежуточные глухие (звук «х») части становились соответственно более долгими, что позволяло поддерживать одну и ту же общую продолжительность для каждого звука. Они также отметили, что амплитуда (громкость) каждой звонкой части звука уменьшалась от начала к концу приступа. Интересно, что когда приступы смеха проигрывали в обратном направлении, они звучали вполне нормально, за исключением того, что становились все громче, а не тише. Это весьма отличается от человеческой речи, которая не звучит нормально, когда ее воспроизводят в обратном направлении.

Поскольку исследования Провина и Йонг (*Provine & Yong*, 1991) проводились на относительно небольшой выборке людей, которых просили специально изобразить смех, возможно, эти примеры смеха не отражали весь диапазона смеха, который естественно возникает в социальных ситуациях. Следовательно, они могли рассматривать смех как более стереотипный и неизменный, чем он есть на самом деле. Впоследствии Джо-Анн Бачоровски с коллегами (*Bachorowski et al.*, 2001) из Университета Вандербилта провели более подробный акустический анализ смеха с использованием записи 1024 приступов смеха у 97 студентов и студенток университета. Запись образцов естественного смеха производилась в то время, когда участники просматривали юмористические видеозаписи в комфортных лабораторных условиях одни или в однополых или разнополых парах.

В отличие от стереотипного характера смеха, на которую указывали Провин и Йонг, были найдены свидетельства значительной изменчивости и сложности акустических свойств смеха. Было выявлено несколько различных типов индивидуальных сигналов смеха (звуков), включая звонкие, «похожие на пение», глухие, «похожие на ворчание», и глухие, «похожие на фырканье», сигналы, в дополнение к «вибрации голосовой щели» и «свисту голосовой щели». Некоторые из этих типов

сигналов часто наблюдались в течение одного приступа смеха, и у отдельных участников отмечалось мало устойчивости в типах сигналов, которые они издавали во время различных приступов смеха. Однако наблюдались некоторые общие для пола различия. У женщин было значительно больше приступов смеха, содержащих звонкие, похожие на пение сигналы, тогда как у мужчин было больше глухого, похожего на ворчание смеха. Тем не менее мужчины и женщины не отличались по частоте проявлений глухого, похожего на фырканье смеха. Хотя не было обнаружено никаких половых различий в общем количестве приступов смеха при просмотре юмористических видеозаписей, у мужчин приступы смеха имели тенденцию быть немного более продолжительными, чем у женщин, с большим количеством сигналов на один приступ.

В среднем каждый приступ смеха состоял из 3,4 сигнала, при этом их общая продолжительность была равна 870 миллисекундам, но эти показатели варьировались в широких пределах. Приступы смеха обычно начинались с довольно длинного сигнала (продолжительностью 280 миллисекунд), за которым следовала серия более коротких сигналов (продолжительностью 130 миллисекунд каждый). Так же как Провин и Йонг, эти исследователи обнаружили, что глухие части звука «а» между сигналами имели тенденцию быть короче в начале приступа и затем становиться все более продолжительными к концу. Анализ основных частот сигналов также позволил обнаружить их значительную изменчивость как при сравнении разных людей, так и у одного человека. Действительно, часто обнаруживалось, что основные частоты изменяются во время отдельного сигнала, повышаясь или понижаясь. По сравнению с более короткими приступами более длинные приступы смеха обычно отличались более высокими средними основными частотами и более выраженные изменениями частоты в пределах отдельных сигналов.

Анализ гласных звуков в звонких сигналах показал, что они не так отчетливы или ясно артикулированы, как речевые гласные, но похожи на центральный, невнятный нейтральный гласный (как звук «э» в слове *about*). Вопреки наблюдениям Провина и Йонг (*Provine & Yong*, 1991) смех «хо-хо» и «хи-хи» был чрезвычайно редким, в то время как «ха-ха» встречался намного чаще. Тем не менее были получены некоторые доказательства проявлений особых видов смеха, построенных на небольших изменениях гласных звуков и других звуковых характеристик во время смеха. Бачоровски с коллегами пришли к заключению, что смех намного менее стереотипен, чем утверждали Провин и Йонг (*Provine & Yong*, 1991), но вместо этого его следует концептуализировать как «набор звуков». Утверждая, что смех выполняет важную функцию социальной коммуникации (обсужденную в гл. 5), исследователи предположили, что эти звуки смеха сочетаются различными способами, чтобы передать тонкие отличия в эмоциональных значениях другим людям.

В ряде экспериментов, Шильке Киппер и Дитмар Тодт (*Kipper & Todt*, 2001, 2003a, 2003b) из Свободного Берлинского университета несколько по-иному подошли к изучению акустических свойств смеха. Используя компьютерное оборудование, они систематически изменяли различные акустические параметры естественных приступов смеха, такие как продолжительность звуков смеха, основные частоты и амплитуда (громкость). Затем они предлагали участникам прослушать эти измененные приступы смеха и просили их оценить степень, до который этот смех звучит

как обычный смех, а также свои эмоциональные реакции на них. Помимо прочих интересных результатов Киппер и Тодт обнаружили, что смех может в значительной степени изменяться по различным акустическим параметрам и все же восприниматься как нормальный. Кроме того, приступы смеха, существенно более изменчивые по форме сигналов, считались более естественными и вызывали больше положительных эмоциональных реакций по сравнению с более стереотипными приступами с небольшой изменчивостью. Эти результаты еще больше ставят под сомнение представление о смехе как об очень стереотипной вокализации. Дополнительные данные из этих исследований подтверждали представление о смехе как о способе выразить положительные эмоции и вызвать похожие эмоциональные реакции у других людей. Например, чем более естественным считался приступ смеха, тем более положительную эмоциональную реакцию он вызывал (для дополнительных акустических исследований смеха см. *Mowrer*, 1994; *Mowrer, LaPoint, & Case*, 1987; *Nwokah et al.*, 1999; *Vettin & Todt*, 2004).

Дыхание и образование звуков при смехе

Чтобы издавать характерные звуки смеха, мы используем множество мышц, которые управляют нашим дыханием, гортанью и голосовым аппаратом (подробное описание см. в *Ruch & Ekman*, 2001). Дыхательный цикл обычного человека состоит из вдоха, паузы после вдоха, выдоха и паузы после выдоха. Независимо от того, на каком этапе этого цикла находится человек, смех обычно начинается с первоначального принудительного выдоха (*Lloyd*, 1938), который снижает объем легких приблизительно до функциональной остаточной емкости (т. е. объема, который остается после обычного выдоха). За этим следует продолжительная последовательность повторяющихся, быстрых и поверхностных выдохов, которые, сопровождаясь образованием звуков, вызывают смех «ха-ха-ха». К концу этого основанного на выдохах приступа смеха легкие достигают остаточного объема (т. е. объема воздуха, остающегося в легких после максимального выдоха). Таким образом, смех обычно случается при низком объеме легких, заставляя выдыхать из легких больше воздуха, чем во время обычного дыхания. После приступа смеха происходит быстрый вдох, снова наполняющий легкие до нормального объема. Затем может последовать другой приступ смеха. Из-за этого необычно сильного выдоха смех значительно увеличивает амплитуду дыхания, которая может быть в 2,5 раза больше, чем при нормальном дыхании.

Как правило, выдыхательный паттерн дыхания во время смеха создается прерывистыми сокращениями мышц, которые обычно пассивны при выдохе, включая мышцы диафрагмы, брюшные мышцы (*rectus abdominus*) и мышцы грудной клетки (*triangularis sterni*) (*Ruch & Ekman*, 2001). Наряду с работой этих дыхательных мышц дыхание во время смеха также регулируется гортанью, которая служит клапаном, отделяющим трахею от верхних дыхательно-пищеварительных путей. В гортани голосовая щель (состоящая из голосовых складок) первоначально закрывается, чтобы препятствовать слишком быстрому выдыханию воздуха, вызывая нарастание давления воздуха ниже голосовой щели. Затем голосовая щель с помощью черпаловидного хряща начинает ритмично открываться и закрываться, вызывая короткие выбросы сжатого воздуха. Каждый раз, когда голосовая щель сужается, голосовые связки на-

чинают вибрировать, вызывая звуки «ха». Поскольку голосовая щель продолжает двигаться и изменять форму, пока происходят эти колебания, основная частота (высота) звука повышается и понижается во время каждого отдельного сигнала, а также изменяется от одного сигнала к другому, вместо того чтобы оставаться постоянной. Каждый раз, когда голосовая щель открывается шире, она прекращает вибрировать и выходящий воздух вызывает глухой звук «х» между каждым звонким сигналом.

Эти звуковые колебания проходят через речевой тракт, форма которого усиливает или ослабляет различные частотные характеристики звуков, и, наконец, воздух выходит через рот или нос. Тембр звука при смехе также зависит от степени натяжения голосовых связок, положения гортани, языка и челюсти, формы рта и губ и даже степени сокращения различных мимических мышц (на все это может влиять текущее эмоциональное состояние человека). Как обнаружено в исследовании акустики смеха (*Bachorowski et al.*, 2001), у отдельного человека и между разными людьми также отмечается значительная изменчивость паттернов дыхания и образования звуков во время смеха (*Fry & Rader*, 1977; *Svebak*, 1975, 1977). Таким образом, у каждого человека есть характерный «рисунок смеха», который делает его смех таким же узнаваемым, как и голос. Однако люди также обнаруживают значительную изменчивость в акустике смеха, отчасти зависящую от их текущего эмоционального состояния, в результате чего получается характерный напуганный, смущенный, агрессивный и другой эмоционально окрашенный смех в дополнение к чистому смеху от удовольствия.

Мимические выражения смеха и улыбки

Помимо громких и характерных звуков «ха-ха-ха» смех отличается специфическими мимическими проявлениями, которые очень напоминают улыбку. Эти эмоциональные мимические проявления — еще один способ, при помощи которого смех служит коммуникативным сигналом. Пол Экман с коллегами из Калифорнийского университета в Сан-Франциско провели всестороннее исследование мимических выражений эмоций, включая улыбку и смех (*Ekman, Davidson & Friesen*, 1990; *Ekman & Friesen*, 1978; *Frank & Ekman*, 1993). Хотя Экман с коллегами выявили 18 различных типов улыбок, они обнаружили только один тип, который надежно связан с подлинным удовольствием или весельем. Они назвали это мимическое проявление улыбкой Дюшенна, по имени французского анатома, который впервые описал ее в 1862 г. Другие типы улыбок связаны с притворным весельем («натянутые» или «притворные» улыбки) или наличием отрицательных эмоций, таких как смущение или тревога, смешанные с удовольствием.

Улыбка Дюшенна включает симметричные, синхронные и ровные сокращения большой скуловой мышцы и круговой мышцы глаза (рис. 4). Большая скуловая мышца находится в щеках и оттягивает уголки губ вверх и назад, тогда как круговая мышца глаза окружает каждую глазницу и создает складки кожи с внешней стороны глаз («гусиные лапки»). Хотя большинство типов улыбок включает сокращения большой скуловой мышцы, только искренние улыбки от удовольствия также включают сокращения круговой мышцы глаза, которая меньше подвержена произвольному контролю. Улыбки, которые включают другие мимические мышцы помимо этих двух, как правило, указывают на присутствие других (часто отрицательных)

эмоций кроме чистого удовольствия. Например, сокращения мышц на лбу во время улыбки обычно связано с отрицательными эмоциями (*Brown & Schwartz*, 1980).

Улыбка Дюшенна наблюдается при смехе, а также при улыбке, хотя смех часто задействует некоторые дополнительные мышцы, например отвечающие за открытие рта и опускание челюсти (*Ruch & Ekman*, 2001). Таким образом, исследователи (так же, как любой внимательный наблюдатель при социальных взаимодействиях) могут использовать присутствие или отсутствие улыбки Дюшенна, чтобы определить, выражает ли улыбка или смех человека искреннее, непосредственное удовольствие, или передает другие эмоции, или используются, чтобы изобразить веселье. В частности, присутствие морщинок в форме «гусиных лапок» с внешней стороны глаз — это признак искренней радости.

Экман и Фризен (*Ekman & Friesen*, 1978) разработали Систему кодирования активности лицевых мышц, которую специально подготовленные наблюдатели могут использовать для кодирования мимических движений, контролируемых различными мышцами лица при выражении эмоций. Хотя эта система требует некоторого обучения и практики, она очень полезна для исследователей, которые занимаются изучением смеха, поскольку позволяет провести различие между улыбкой Дюшенна и другими улыбками. Сегодня собрано много научных данных в пользу того, что смех с улыбкой Дюшенна и без нее имеет совершенно различное психологическое значение.

Различия между смехом с улыбкой Дюшенна и без нее были продемонстрированы в исследовании Дэшера Келтнера и Джорджа Бонанно (*Keltner & Bonanno*, 1997) из Калифорнийского университета в Беркли. Они делали видеозаписи интервью взрослых людей, супруги которых умерли 6 месяцев назад, и использова-

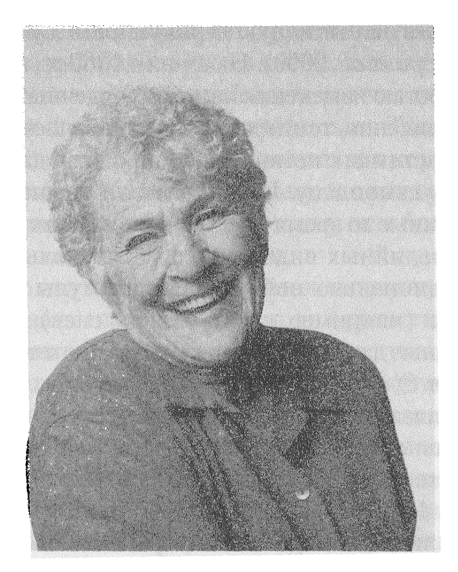


Рис. 4. Улыбка Дюшенна выражает искреннюю радость. Обратите внимание на «гусиные лапки» с внешней стороны глаз из-за сокращения круговой мышцы глаза. © Barbara Penoyar/Getty Images/PhotoDisc

ли Систему кодирования активности лицевых мышц, чтобы кодировать смех этих участников во время интервью. Было обнаружено, что большая частота смеха с улыбкой Дюшенна значимо коррелировала с более положительными эмоциями, такими как счастье и радость, и менее — с отрицательными эмоциями, такими как гнев, страдание и чувство вины. Частота смеха с улыбкой Дюшенна также была положительно связана с лучшей социальной адаптацией, воспоминаниями о более удовлетворяющих отношениях с покойным супругом и лучшими отношениями с другими людьми. Напротив, смех без улыбки Дюшенна не был связан ни с одной из этих переменных.

Эти видеозаписи, с выключенным звуком, позже были показаны студентам колледжа, которых просили оценить их по ряду параметров. Более частый смех с улыбкой Дюшенна у участников, понесших тяжелую утрату, значимо коррелировал с более высокими оценками положительных эмоций по данным самоотчетов у самих наблюдателей и с оценками наблюдателей, согласно которым участник был более здоровым, лучше адаптированным, менее фрустрированным и более забавным. Таким образом, тонкие различия в выражении лица во время смеха, указывающие на присутствие или отсутствие улыбки Дюшенна, передают совершенно различные эмоциональные состояния, и эти мимические выражения, в свою очередь, влияют на эмоциональные реакции наблюдателей. Полученные результаты еще больше подчеркивают роль смеха как формы эмоциональной коммуникации.

Вегетативные и висцеральные реакции, сопровождающие радость

Подобно другим эмоциям, радость, выраженная в смехе, также вызывает изменения во многих частях тела через вегетативную нервную систему и эндокринную (гормональную) систему (*Cacioppo et al.*, 2000). Начиная с 1960-х гг. многие исследователи изучали связанные с радостью изменения частоты сердечных сокращений, проводимости кожи, кровяного давления, температуры кожи, мышечного напряжения и т. д. В этих исследованиях участники с помощью электродов и датчиков были присоединены к многоканальному самописцу. Исследователи оценивали различные психофизиологические переменные во время предъявления испытуемым юмористических стимулов, например комедийных видеозаписей. Контрольные условия включали неюмористические, эмоционально нейтральные стимулы или стимулы, которые вызывают другие эмоции (например, страх, печаль, гнев), также включенные для сравнения. Хотя полученные данные были несколько противоречивы (например, см. *Harrison et al.*, 2000; *Huben & de Jong-Meyer*, 1991), результаты исследований в целом указывают, что радость связана с повышенной активностью симпатической нервной системы, отдела вегетативной нервной системы, связанного с хорошо известной реакцией «борьба или бегство» (см. *McGhee*, 1983b, обзор ранних исследований).

Леннарт Леви (*Levi*, 1965) обнаружил существенное увеличение выработки адреналина и норадреналина (измеренное по пробам мочи) при просмотре испытуемыми комедийного фильма в сравнении с просмотром фильма эмоционально нейтрального характера, и это связанное с юмором увеличение было сопоставимо

с увеличением, обнаруженным при просмотре фильмов, вызывающих страх и гнев. В других экспериментах было обнаружено вызванное радостью увеличение частоты сердечных сокращений, проводимости кожи и других переменных, связанных с симпатическим возбуждением (*Averill*, 1969; *Foster, Webster & Williamson*, 2002; *Godkewitsch*, 1976; *Goldstein et al.*, 1975; *Hubert & de Jong-Meyer*, 1990; *Jones & Harris*, 1971; *Langevin & Day*, 1972; *Marci, Moran & Orr*, 2004). Эти эффекты указывают на активизацию симпатико-адренало-медуллярной системы — хорошо известной реакции «борьба или бегство», при которой симпатическая нервная система возбуждается под управлением гипоталамуса. Симпатико-адреналовая система также участвует в связанных со стрессом эмоциональных реакциях, таких как страх и гнев. В некоторых из экспериментов участников просили оценить забавность юмористических стимулов; здесь были обнаружены значимые положительные корреляции между оценками забавности и степенью повышения физиологического возбуждения. Таким образом, более высокий уровень веселья (который, возможно, указывает на более сильное чувство радости) был систематически связан с большей активацией симпатической нервной системы.

В дополнение к активации симпатико-адренало-медуллярной системы найдены некоторые доказательства того, что длительные периоды радости связаны с активацией гипоталамо-гипофизарно-адренокортикальной системы — классической реакции стресса, которая заставляет кору надпочечников выделять в кровь кортизол. Хотя предъявление довольно короткого (продолжительностью 9 минут) юмористического мультфильма не вызывало повышения уровнях кортизола в слюне (*Hubert & de Jong-Meyer*, 1990), более длинный (продолжительностью 90 минут) и, возможно, более забавный фильм (с участием комик-группы «Монти Пайтон») действительно вызывал существенное повышение уровня кортизола по сравнению с фильмом эмоционально нейтрального характера (*Hubert et al.*, 1993). В последнем исследовании у 50% участников была обнаружена активизация гипоталамо-гипофизарно-адренокортикальной системы, на что указывало значительное повышение уровня кортизола, начиная приблизительно через час после начала комедийного фильма и в течение еще 1 часа после конца фильма. Также было обнаружено, что степень повышения уровня кортизола положительно коррелировала с полученными от участников оценками забавности фильма; это свидетельствовало, что чем более забавным воспринимался фильм (и поэтому чем больше радости испытывал человек), тем больше выделялось кортизола.

Стоит отметить, что это повышение физиологического возбуждения, вероятно, лучше всего рассматривать как функцию эмоции радости, а не последствие самого по себе смеха. У участников также обнаруживалось существенное повышение частоты сердечных сокращений и проводимости кожи, когда радостное эмоциональное состояние было вызвано яркими воспоминаниями юмористических переживаний или соответствующими фантазиями без реального смеха (*Foster et al.*, 2002). Кроме того, наблюдаемые корреляции между оценками забавности и изменениями физиологических переменных подтверждают представление о том, что степень возбуждения связана с субъективным чувством радости, а не с интенсивностью смеха. Таким образом, будет правильнее не считать смех причиной физиологического возбуждения, а рассматривать и смех, и возбуждение периферической вегетативной

нервной системы как относительно независимые (хотя взаимосвязанные) последствия эмоционального состояния радости.

В целом, результаты исследований показывают, что радость связана с паттерном повышенного возбуждения, сходного с реакцией «борьба или бегство», которая подготавливает организм к энергичной деятельности. Однако также есть некоторые доказательства распространенного представления о том, что радость вызывает снижение мышечного тонуса. При сильном смехе люди часто чувствуют слабость в конечностях и иногда даже падают, и выражение «смеяться до упаду» есть во многих языках (*Overeem, Lammers, & Van Dijk,* 1999). В ранних исследованиях было обнаружено снижение мышечного тонуса в предплечье испытуемых во время смеха (*Paskind,* 1932). Позже Себастьян Оверим с коллегами (*Overeem et al.,* 1999) исследовали влияние радости на рефлекс Гофмана, оцениваемое с помощью электрической стимуляции нерва в ноге и использования электромиографии для измерения результирующей активизации смежных мышц. Сила (амплитуда) этого рефлекса регулируется через нисходящие пути из головного мозга. Значительное сокращение амплитуды указывает на двигательное торможение или мышечную слабость, такую, которая отмечалась в случаях катаплексии, когда человек испытывает внезапный упадок сил из-за общей потери мышечного тонуса.

В своем исследовании Оверим с коллегами обнаружили, что рефлекс Гофмана уменьшался почти на 90%, когда люди смеялись, просматривая юмористические слайды. Последующее исследование показало, что этот эффект обусловлен эмоцией радости, лежащей в основе смеха, а не дыхательным или двигательным влиянием самого смеха (*Overeem et al.,* 2004). Таким образом, есть доля истины в представлении о том, что смех вызывает мышечную слабость, хотя, очевидно, правильнее будет сказать, что эта слабость вызвана эмоцией радости, лежащей в основе смеха. На этом феномене основаны теории, постулирующие, что смех является «блокирующим механизмом», функция которого — не позволить людям действовать контрпродуктивно (*Chafe,* 1987), а также предположения о том, что юмор и смех можно использовать в психотерапии как технику релаксации (*Prerost & Ruma,* 1987).

Может озадачить тот факт, что положительная эмоция радости сопровождается тем же самым общим паттерном физиологического возбуждения, что и связанные со стрессом отрицательные эмоции, такие как страх и гнев. Если радость — это положительная эмоция, которая предположительно полезна для здоровья, почему она вызывает те же самые физиологические последствия, что и связанные со стрессом эмоции, которые, как известно, вредны для здоровья? Одно из возможных объяснений этих результатов имеет отношение к гипотезе о том, что положительные эмоции, связанные со смехом, возникли в веселой борьбе животных. Многие системы организма быстро мобилизуются для борьбы или бегства в случае угрозы, и многие из этих систем также могут активизироваться для бурного, возбуждающего и просоциального преследования, бегства, подпрыгивания и борьбы во время игры млекопитающих. Также следует отметить, что связанные со стрессом болезни обычно возникают в результате хронической активации и недостаточного восстановления после симпатического возбуждения (*Mayne,* 2001). Следовательно, менее вероятно,

что фазовое кратковременное возбуждение, связанное с радостью, будет иметь такие неблагоприятные последствия.

Кроме того, все еще неясно, идентично ли физиологическое возбуждение от радости возбуждению, связанному со стрессом, которое сопровождает отрицательные эмоции, или оно в некотором отношении отлично. Есть некоторые доказательства того, что радость и другие положительные эмоции можно отличать от отрицательных эмоций по общему паттерну связанных с ними физиологических изменений (*Christie & Friedman*, 2004; *Harrison et al.*, 2000). Например, положительные эмоции по сравнению с отрицательными предполагают меньшее повышение кровяного давления и в целом меньшую активацию вегетативной нервной системы (*Cacioppo et al.*, 2000). Однако проведенные до настоящего времени исследования не дали окончательных результатов и остаются некоторые разногласия относительно «эмоциональной специфичности» активности вегетативной нервной системы.

Некоторые исследователи (например, *Gray*, 1994; *LeDoux*, 1994) также указывали, что неправильно искать физиологические различия между различными эмоциями в периферийных изменениях в вегетативной нервной системе и эндокринной системе. Дело в том, что эти системы имеют отношение к функциям, общим для различных эмоций, таким как регулирование потребностей в энергии, метаболизма и восстановления тканей. Вместо этого исследователи утверждали, что более важные различия можно найти в системах мозга, задействуемых различными эмоциями. Таким образом, хотя соматовисцеральные изменения, сопровождающие радость, могут быть весьма похожи на изменения в ходе таких отрицательных эмоций, как гнев и страх, вероятно, есть важные различия в системах мозга, лежащих в основе этих эмоций, включая вырабатываемые ими биохимические вещества (например, нейропептиды, нейротрансмиттеры, опиаты) (*Panksepp*, 1993, 1994). Эти вещества, в свою очередь, могут иметь различное значение для здоровья, например могут по-разному влиять на компоненты иммунной системы (*Kennedy, Glaser, & Kiecolt-Glaser*, 1990). Это важная тема для будущих исследований. Потенциальное влияние юмора и смеха на физическое здоровье мы будем более подробно обсуждать в гл. 10.

Смех у животных

Хотя некоторые авторы предполагали, что человек — это единственное животное, которое смеется (например, *Steams*, 1972), есть серьезные основания полагать, что соответствующее поведение также есть у других животных, особенно у наших ближайших родственников — человекообразных обезьян. Чарльз Дарвин (*Darwin*, 1872), считавший смех выражением положительных эмоций радости и счастья, описал смех, который издают молодые шимпанзе, когда их щекочут. Это наблюдение подтвердилось более современными исследованиями приматов, результаты которых указывают на то, что смех у людей гомологичен (т. е. имеет то же самое эволюционное происхождение) игровому оскалу или «игровому лицу», отмечающемуся у обезьян (*Preuschoft & van Hooff*, 1997; *van Hooff*, 1972; *van Hooffand Preuschoft*, 2003).

«Игровое лицо»

Ван Хофф и Прешофт (*van Hooff & Preuschoft*, 2003) описали это выражение лица следующим образом.

> Рот широко открыт, и уголки рта могут быть немного оттянуты. У большинства (но не у всех!) видов приматов губы не раздвинуты, но все еще закрывают зубы. У многих видов это выражение лица часто сопровождается ритмичным отрывистым поверхностным дыханием (игровое хихиканье) и сильными, но мягкими движениями тела. В этой мимике и движениях тела отсутствуют напряжение, жесткость и резкость, характерные для выражения агрессии, угрозы и страха.

«Игровое лицо», как следует из названия, имеет место, когда животные участвуют в совместной игре. Игра — это обычная деятельность среди молодых особей не только у приматов, но и у всех видов млекопитающих и даже у некоторых видов птиц. В игре многие обычно важные для выживания действия, такие как охота, борьба, спаривание, бегство и просто передвижение (прыганье, ползание, пируэты), выполняются «просто ради забавы», бурно и энергично. Молодые приматы тратят много часов на игривую борьбу, преследование, нападение, драки и щекотание друг друга. Возможно, это способ программирования различных корковых функций и развития социальных навыков, необходимых для выполнения таких действий в «более серьезных» контекстах впоследствии (*Gervais & Wilson*, 2005; *Panksepp*, 1998). Поскольку многие из этих действий при обычных обстоятельствах рассматривались бы другими особями как агрессивные и могли бы вести к серьезным ответным мерам и причинению физического вреда, животным нужен способ передачи другим ясных сигналов о том, что эти действия не серьезны, а предназначены просто «для забавы». У приматов таким коммуникативным сигналом является «игровое лицо» наряду с хриплым, отрывистым, похожим на смех ворчанием, которым оно сопровождается у некоторых видов.

Интересно отметить, что посредством «игрового лица» животные демонстрируют способность проводить различие между подлинным поведением и притворством, серьезностью и игрой, которое, как мы видели в гл. 1 и 5, возможно, является сущностью юмора. Таким образом, можно утверждать, что элементарная форма юмора — в дополнение к смеху — присутствует даже у животных. Интересно, что шимпанзе и гориллы, которых учили общаться языком жестов, использовали его такими игровыми способами, как каламбуры, юмористические оскорбления и несоответствующее использование слов, что указывает на элементарное чувство юмора (см. *Gamble*, 2001, для обзора). Кроме того, это юмористическое использование языка жестов у обезьян обычно сопровождается «игровым лицом», что также подтверждает наличие тесной связи между языковым юмором и игрой.

Обладая более высокоразвитыми когнитивными и лингвистическими способностями, люди смогли распространить эти игровые формы поведения на сферу понятий и идей, создавая несерьезные, игровые альтернативные реалии, которыми мы делимся друг с другом при помощи языка. Таким образом, юмор у людей возникает в социальной игре, древнем эмоционально-поведенческом комплексе млекопитающих. Интересно, что подобные «игровые лица» имеют место у многих других млекопитающих кроме приматов. Например, у псовых (собак, волков

и лис) и медвежьих (медведей) есть «игровое лицо» с широко открытой пастью, при котором верхние зубы остаются закрытыми. Оно сопровождается бурными, резвыми движения тела и быстрым прерывистым дыханием, которое очень напоминает игровое прерывистое дыхание приматов (*van Hooff & Preuschoft*, 2003). Таким образом, игровой оскал, который у людей превратился в смех, появился в ходе эволюции многие миллионы лет назад.

Смех и улыбка у человекообразных обезьян

«Смех», который наблюдал Дарвин у шимпанзе, — это отрывистый, гортанный, хриплый частый звук, связанный с быстрым и поверхностным дыханием, который обычно сопровождает игровой оскал. Подобный паттерн отмечается у многих других приматов, включая горилл, орангутанов и макак, хотя у некоторых видов эта вокализация менее выражена (*van Hooff & Preuschoft*, 2003). Главное различие между смехом людей и шимпанзе состоит в том, что при смехе шимпанзе дыхание включает быстрое чередование между неглубокими вдохами и выдохами и во время каждого вдоха и выдоха издается один звук. Напротив, как мы видели, человеческий смех включает последовательность нескольких звуков «ха-ха-ха» во время одного выдоха, без вокализации во время промежуточных вдохов. Следовательно, смех шимпанзе звучит совершенно иначе, чем смех людей (*Provine*, 2000). Таким образом, хотя две формы смеха, вероятнее всего, имеют одно и то же эволюционное происхождение, они значительно разошлись за эти приблизительно 6 млн лет со времени, когда у нас и шимпанзе был общий предок (*Gervais & Wilson*, 2005; *Owren & Bachorowski*, 2001).

Смех и «игровое лицо» у шимпанзе легко возникают во время игровых взаимодействий между обслуживающим персоналом и молодыми шимпанзе в зоопарках. Как и в случае с человеческими младенцами, щекотание и игра в прятки с элементом неожиданности, происходящие в спокойной и доверительной атмосфере, особенно эффективно вызывают смех у шимпанзе. Среди конспецифичных животных (т. е. принадлежащих к одному и тому же виду) «игровое лицо» и громкий смех встречаются во время веселой борьбы и преследования. Особи поочередно исполняют роли преследующих и преследуемых, координируя свои действий с помощью этих игровых сигналов (*van Hooff & Preuschoft*, 2003). В таких сигналах легко увидеть параллели с громким смехом детей во время веселой борьбы, а от него остается лишь один шаг до более интеллектуальной игры со словами и идеями в юморе взрослых людей.

Хотя «игровое лицо» и смех у приматов часто встречаются в контексте веселой борьбы и «квазиагрессии» (*Butovskaya & Kozintsev*, 1996), сравнительные исследования не подтверждают представления, что смех, возникший при проявлении агрессии, используется для запугивания и высмеивания противников и демонстрации превосходства над ними (сравни *Gruner*, 1997). Вместо этого результаты исследований обычно подтверждают точку зрения Дарвина, который рассматривал смех как основное выражение счастья, радости и веселья, связанных с игрой (*van Hooff & Preuschoft*, 2003). Используя результаты своих исследований нервных основ игры, проведенных на лабораторных крысах, Панксепп (*Panksepp*, 1998) получил важные доказательства того, что игра и агрессия опосредствованы различными системами мозга (см. также *Fry*, 2005).

При этом исследователи признают, что смех, подобно игре, обычно имеет соревновательный характер и может использоваться агрессивным способом. Действительно, Панксепп (*Panksepp*, 1998) описывает веселую борьбу у всех видов млекопитающих как «радостное общение с сильным компонентом соревнования». Во время игры животные часто загоняют друг друга в угол и одна особь часто выступает в более доминантной роли. Однако для продолжения игры эта особь также должна довольно часто позволять «побеждать» менее доминантной особи. Почти таким же образом поддразнивание и другие формы вербальной игры у людей являются способами дружеского соревнования, и те, кто поддразнивает других, также должны шутливо принимать поддразнивание со стороны других людей.

Интересно, что улыбка имеет несколько иное эволюционное происхождение, чем смех (*van Hooff & Preuschoft*, 2003). Тогда как смех связан с игровым оскалом, улыбка у людей, очевидно, гомологична другому мимическому паттерну, демонстрации оскала, которая отмечается у приматов, а также у многих других видов млекопитающих. При этом паттерне животное раздвигает уголки рта и поднимает губу, обнажая зубы, оставляя рот более или менее закрытым. При демонстрации особью более низкого статуса это выражение является сигналом боязливого подчинения и уступки; у особи с более высоким статусом оно сигнализирует о дружеском подбадривании и отсутствии враждебных намерений. Таким образом, вместо того чтобы просто быть более мягкой, неинтенсивной формой смеха, улыбка происходит вообще от другого сигнала. Функциональные различия между улыбкой и смехом до некоторой степени очевидны у людей, при этом улыбка отмечается чаще, чем смех в неюмористических контекстах, таких как дружеское приветствие, сообщение об уступке и смущение.

Тем не менее улыбка и смех, возникнув из различных форм демонстрационного поведения, в значительной мере сблизились у людей и часто представляют различные степени интенсивности одного и того же эмоционального состояния. Так, улыбка может быть выражением умеренной радости в ответ на шутку, тогда как смех передает намного большее удовольствие (*Ruch*, 1993). Это отражено во многих языках, в которых слово для обозначения улыбки — это уменьшительная форма слова для обозначения смеха (например, *sourire* («улыбка») и *rire* («смех») во французском). Мы вернемся к обсуждению возможного эволюционного происхождения улыбки и смеха в последующих разделах.

«Смех» у крыс?

До сих пор мы рассматривали свидетельства того, что человеческий смех ведет происхождение, по меньшей мере, от эволюционных предков, общих с нашими ближайшими родственниками, шимпанзе, и, в форме «игрового лица», даже от общих предков всех приматов. Недавно биопсихолог Яаак Панксепп с коллегами из Университета Боулинг Грин представили интересные факты в пользу того, что определенная форма смеха может существовать даже у крыс (*Panksepp*, 2000; *Panksepp & Burgdorf*, 2000, 2003). Они обнаружили, что лабораторные крысы производят высокочастотный (приблизительно 50 кГц), щебечущий ультразвук во время веселой борьбы друг с другом, а также когда их щекочет дрессировщик. Хотя люди не способны слышать эти звуки без помощи специальной звуковой аппаратуры, они находятся в пределах слухового диапазона, в котором общаются крысы.

Крысы наиболее чувствительны к щекотке в области загривка, хотя они также явно получают удовольствие от щекотания всего тела. Если их ранее щекотали рукой, они настойчиво подходят к этой руке, а не к той, которой их просто ласкали, все время щебеча. Как и смех у людей, этот крысиный «смех», по-видимому, заразителен, и молодые крысы предпочитают проводить время со старшими животными, чаще издающими этот щебечущий звук. На такой щебечущий «смех» также легко выработать условный рефлекс, используя как классические, так и оперантные методы обусловливания, и животные будут бегать по лабиринту и нажимать рычаги за возможность почувствовать щекотку и «посмеяться». Крысиный «смех» можно легко усилить или ослабить путем селекционного генетического разведения; это указывает на то, что он отражает определенную наследуемую эмоциональную черту. Как мы увидим в последующих главах, в основе понятия человеческого «чувства юмора» может лежать сопоставимая генетически обусловленная черта (*Ruch & Carrell*, 1998).

Панксепп и Бургдорф (*Panksepp & Burgdorf*, 2003) предположили, что такой щебечущий «смех» является результатом работы «лудических» (от греч. *ludos* — игра) мозговых схем, образующих «эмоциональную операционную систему» для положительной эмоции радости, которая активизируется во время социальной игры и может быть общей для всех млекопитающих. Исследователи постулировали, что связанная с игрой радость выполняет важную функцию облегчения общения и установления связей у млекопитающих, способствуя совместным формам деятельности и помогая организовать социальную динамику. Они предположили, что веселая борьба у крыс, сопровождающаяся щебечущим «смехом», может представлять собой полезную модель, которую исследователи могут использовать для изучения мозговых структур животных, опосредующих положительные эмоции, связанные с игрой и смехом. Аналогичным образом для объяснения мозговых механизмов таких отрицательных эмоций, как страх и гнев, использовались другие примеры из животного мира (*Panksepp*, 1998).

Исследования с использованием этой модели уже позволили пролить свет на нервную основу положительных игровых эмоций. Например, эти исследования указывают на важную роль эндорфинов и других опиоидов — морфиноподобных веществ, вырабатываемых в некоторых участках мозга. Низкие дозы морфия увеличивают игривость у крыс, тогда как антагонист опиатов налоксон (который ингибирует воздействие опиатов) уменьшает игривость (*Panksepp*, 1998). Эти результаты указывают, что опиоидная система также может отвечать за радостный юмор и смех у людей. Человеческий смех значительно отличается от ультразвукового щебетания у крыс, и многие исследователи полагают, что будет слишком большой натяжкой считать, что между ними есть какая-либо реальная эволюционная связь (*Gervais & Wilson*, 2005). Тем не менее они могут быть связаны с имеющимися у всех млекопитающих гомологичными структурами мозга, которые выполняют важную социально-эмоциональную функцию и имеют древнее эволюционное происхождение, касающееся совместной игры. Таким образом, исследования на животных указывают, что чувства веселья и радости, которые мы испытываем при восприятии юмора, происходят от возбуждения веселой борьбы, являющейся важной деятельностью всех млекопитающих.

Патологический смех

Психические расстройства, включающие патологический смех, подробно описаны в неврологической литературе, и с конца 1800-х гг. сообщалось о многочисленных подобных случаях (*Duchowny*, 1983; *Forabosco*, 1998; *Poeck*, 1985). Изучение патологического смеха в связи с лежащими в его основе нарушениями психики — один из способов, которым неврологи смогли обнаружить участки мозга, предположительно отвечающие за нормальный смех. Хотя патологический смех очень напоминает естественный смех, он считается ненормальным из-за присутствия необычных двигательных паттернов, либо отсутствия сопутствующего приятного и радостного эмоционального переживания, либо потому, что имеет место в несоответствующем социальном контексте без каких-либо юмористических стимулов.

Духовны (*Duchowny*, 1983) выделял три основные категории патологического смеха, каждая из которых имеет различные клинические проявления и анатомическую основу:

1) чрезмерный смех;
2) вынужденный смех;
3) геластическая эпилепсия.

Состояния *чрезмерного смеха* включают эмоциональную лабильность, чувство сильной радости и эйфории, неспособность сдержать смех и отсутствие понимания ненормальности этого смеха. Эти состояния чаще всего отмечаются у взрослых людей и обычно связаны с такими расстройствами, как шизофрения, мании и слабоумие. Такие расстройства затрагивают части мозга, участвующие в генерировании и регулировании эмоций, включая структуры лимбической системы и части лобных долей.

При состояниях *вынужденного смеха*, второй общей категории патологического смеха, пациенты испытывают непроизвольные вспышки внезапного беспричинного смеха, часто сопровождающегося вегетативными нарушениями сердечного ритма, вазомоторного контроля и тонуса сфинктеров. Хотя другим людям может казаться, что они искреннее веселы, эти пациенты, как правило, субъективно не испытывают положительную эмоцию радости, которая обычно сопровождает смех, а вместо этого часто переживают его как неприятный и смущающий. У многих пациентов с этим расстройством также отмечается патологический плач, при этом приступы смеха переходят в плач, или наоборот. Иногда бывает даже трудно сказать, смеются они или плачут. Это свидетельствует о том, что некоторые из мозговых центров, управляющих смехом и плачем, расположены очень близко друг к другу (вероятно, в части ствола мозга, называющейся мостом), что указывает на тесную связь между положительными эмоциями, вызванными социальной игрой, и отрицательными эмоциями, связанными с разлучением (*Panksepp*, 1998).

Состояния, при которых бывает вынужденный смех, обычно возникают во взрослом возрасте и могут быть результатом различных расстройств, включая такие дегенеративные заболевания мозга, как болезнь Паркинсона, множественный склероз и боковой амиотрофический склероз, а также опухоли и повреждения в различных частях мозга, вызванные инсультами и травмами головного мозга. При состоянии, на-

зывающемся *fou rire prodromique* (буквально «безумный продромальный смех»), неконтролируемый смех, продолжающийся до получаса или дольше, сигнализирует о начале инсульта в области ствола мозга. В некоторых трагических случаях люди буквально смеялись до смерти. Состояния патологического «вынужденного смеха» были связаны с поражениями многих областей мозга, от лобных и височных долей коры и пирамидальных трактов до вентральных областей среднего мозга, мозжечка и моста (*Wild et al.*, 2003; *Zeilig et al.*, 1996). В большинстве таких случаев эти повреждения приводят к хроническому растормаживанию генерирующей смех схемы (т. е. к неспособности нормально сдерживать или регулировать смех), а не к возбуждению.

Третья общая категория патологического смеха, *геластическая эпилепсия* (от греч. *gelos* — смех), включает относительно редкие эпилептические состояния, при которых припадки преимущественно принимают форму приступов смеха. Эти припадки часто сопровождаются конвульсиями, нарушениями движений глаз и вегетативными нарушениями. Во время припадков пациенты обычно (но не всегда) теряют сознание и поэтому не осознают приступов смеха. В случаях, когда пациенты остаются в сознании во время припадков, одни из них сообщают о приятном чувстве радости, но другие переживают смех как неуместный и даже неприятный. Этот смех обычно длится менее минуты, но может быть более продолжительным, когда он связан со сложными парциальными припадками (*Arroyo et al.*, 1993). Геластическая эпилепсия обычно начинается в детстве, и даже есть сообщения о таких случаях у новорожденных младенцев; это свидетельствует о том, что необходимые для смеха нервные схемы полностью сформированы при рождении (*Sher & Brown*, 1976).

В исследованиях с использованием сканирования мозга было выявлено несколько областей мозга, связанных с геластическими припадками, наиболее важные из которых — гипоталамус, височные доли и медиальные отделы лобных долей (*Arroyo et al.*, 1993). Самый распространенный тип геластической эпилепсии, который также наиболее полно изучен, связан с гипоталамическими гамартомами, представляющими собой доброкачественные опухоли в гипоталамусе. Исследования показали, что во время этих припадков выделяются гипоталамические и гипофизарные гормоны и ненормальная гипоталамическая электрическая активность оказывает возбуждающее влияние, распространяясь на области в соседней лимбической системе, а также на ствол мозга, вызывая психофизиологические проявления смеха (*Wild et al.*, 2003). Эти результаты указывают, что гипоталамус, вероятно, также играет важную роль при нормальном смехе. Как отмечено ранее, гипоталамус известен как центр контроля вегетативного возбуждения, связанного с реакцией «борьба или бегство», а также регулирования целого ряда мотивационных состояний, включая голод и половое возбуждение (как часто объясняют студентам преподаватели психологии, гипоталамус ответствен за четыре *F*: питание, борьбу, убегание и половые сношения (*feeding, fighting, fleeing, fucking*)).

Смех и мозг

Исследования пациентов с поражениями мозга показывают, что в мозге есть два отдельных пути, которые могут вести к генерации улыбки и смеха: один произвольный и неэмоциональный и другой непроизвольный и эмоциональный. Некоторые паци-

енты, перенесшие инсульт или другое поражение мозга, которое сделало их неспособными произвольно управлять своими мимическими мышцами (волевой парез лица), тем не менее могут нормально улыбаться и смеяться, когда они находят что-то забавным (т. е. когда они испытывают эмоцию радости). С другой стороны, некоторые пациенты с поражением подкорковых ядер в таких областях, как базальные ганглии (как при болезни Паркинсона), неспособны демонстрировать спонтанные, эмоциональные выражения лица, когда они субъективно испытывают радость, но могут произвольно улыбнуться по команде (*Wild et al.*, 2003).

Произвольные мимические движения, вероятно, берут начало в моторной зоне коры мозга, которая напрямую связана с лицом через кортико-спинальные тракты пирамидальной моторной системы, тогда как непроизвольные, эмоциональные движения являются результатом активности подкорковых ядер и достигают лица через экстрапирамидальную систему, включая многие связанные с эмоциями области в базальных ганглиях, лимбической системе и стволе мозга (*Frank & Ekman*, 1993). Есть также доказательства того, что произвольный контроль над смехом опосредствован вентральными областями среднего мозга и моста, тогда как эмоциональный контроль включает дорсальные области тех же самых структур (*Wild et al.*, 2003). Эти данные помогают объяснять обсуждавшиеся ранее различия в выражениях лица, связанные с искренними (Дюшенна) и притворными (не Дюшенна) улыбкой и смехом.

Дополнительные свидетельства раздельной нервной основы эмоциональной и произвольной улыбки и смеха были получены в недавнем исследовании с использованием позитронно-эмиссионной томографии (ПЭТ), которая является методом сканирования мозга (*Iwase et al.*, 2002). Был сканирован мозг здоровых участников, когда они улыбались спонтанно в ответ на юмористические видеозаписи или произвольно при просмотре неюмористических видеозаписей. Результаты позволили обнаружить различные паттерны локального мозгового кровотока во время двух разных типов выражения лица. В частности, эмоциональная улыбка вызывала более высокую активизацию областей коры, участвующих в обработке и интеграции зрительной информации (билатеральная затылочная и затылочно-височная кора и левая передняя височная кора), а также областей коры, которые тесно связаны с лимбической системой и отвечают за эмоциональное вознаграждение (вентромедиальная орбитально-лобная кора и медиальная префронтальная кора). Напротив, неэмоциональные произвольные мимические движения, имитирующие улыбку, ведут к большей активации областей лобной коры, участвующих в произвольных мимических движениях (лицевая область левой основной моторной зоны и билатеральной дополнительной моторной зоны).

В дополнение к данным о том, что за произвольную и эмоциональную формы улыбки и смеха отвечают различные мозговые схемы, с помощью электрической стимуляции мозга также получены доказательства того, что когнитивные аспекты юмора можно отделять от эмоциональных и моторных компонентов. Когда пациентам делают операции на мозге для лечения эпилептических припадков, хирурги обычно электрически стимулируют различные участки поверхности мозга, чтобы локализовать области, которые следует и не следует удалять. Во время этой процедуры пациенты остаются в сознании. Это электрическое зондирование иногда

вызывает смех у пациентов, который сопровождается или не сопровождается чувством радости.

Например, Фрид с коллегами (*Fried et al.*, 1998) описали 16-летнюю пациентку, которая начинала смеяться всякий раз, когда стимулировали небольшой участок ее мозга в дополнительной моторной области, расположенной в левой лобной доле коры. Этот смех сопровождался субъективными чувствами веселья и радости у пациентки. Интересно, что каждый раз, когда пациентка смеялась в результате электрической стимуляции, она объясняла свой смех различными стимулами в окружении. Например, она говорила, что смеялась из-за смешного вида лошади на картине, на которую она посмотрела, или потому что люди в комнате, как ей казалось, вели себя забавно. Важно отметить, что эпилепсия у этой пациентки никогда не включала геластических припадков.

Хотя точные мозговые механизмы здесь не вполне понятны, этот примечательный случай показывает, как когнитивные компоненты юмора могут быть отделены от эмоциональных и моторных компонентов радости и смеха. При нормальных переживаниях высокоуровневые когнитивные процессы, участвующие в восприятии юмористического несоответствия, вызывают возбуждение лимбических областей и среднего мозга, отвечающих за переживание радости и генерацию смеха. Но когда те же самые радостные чувства и смех вызваны искусственно с помощью электрической стимуляции, мозг генерирует когнитивно-перцептивные несоответствия, пытаясь объяснить эти эмоциональные переживания.

Основываясь на данных изучения случаев патологического смеха, электрической стимуляции мозга и исследований на животных, неврологи начинают систематизировать схемы тех зон мозга, которые ответственны за положительную эмоцию радости и генерацию смеха, хотя многие детали все еще неизвестны (*Arroyo et al.*, 1993; *MacLean*, 1987; *Parvizi et al.*, 2001; *Wild et al.*, 2003). Как и в случае с другими эмоциональными системами (*Panksepp*, 1998), структуры и системы, лежащие в основе смеха и радости, распределены по всему мозгу, включая области в коре головного мозга, базальных ганглиях, промежуточном мозге, лимбической системе и стволе мозга.

Парвизи с коллегами (*Parvizi et al.*, 2001) оценил различие между участками мозга, ответственными за индуцирование эмоции радости и смеха, и участками — эффекторами радости и смеха. Нормальный эмоциональный смех вызван восприятием юмористического несоответствия или юмористическими воспоминаниями, за которые отвечают ассоциативные области коры мозга. Они активизируют различные участки *индуцирования эмоций*, расположенные в конечном мозге (в коре головного мозга и лимбической системе), которые отвечают за «включение» эмоции радости и к которым, вероятно, относятся области вентромедиальной префронтальной коры, нижней височной коры, передней части коры поясной извилины, миндалевидное тело и вентральная область полосатого тела (часть базальных ганглиев). Мы обсудим подробнее эти мозговые основы когнитивных и эмоциональных аспектов юмора в разделе, посвященном исследованиям методами нейросканирования.

При активации участки индуцирования воздействуют на участки, являющиеся *эффекторами эмоций* (ответственные за выражение эмоций), включая моторные и премоторные области коры головного мозга (инициирующие мимику и дви-

жения тела), гипоталамус (способствующий таким вегетативным реакциям, как увеличение частоты сердечных сокращений и прилив крови к лицу), таламус, околоводопроводное серое вещество, ретикулярная формация, ядра черепно-мозгового нерва (контролирующие движения лица, гортани и дыхательную активность) и части ствола мозга; все они отвечают за улыбку и смех как выражение радости. Большинство авторов соглашается, что, вероятно, есть конечный общий проводящий путь для смеха, расположенный в стволе мозга (возможно, в дорсальной области моста), который координирует дыхательные, гортанные и мимические компоненты смеха (*Wild et al.*, 2003). На этом участке смех запускается входными импульсами из различных эффекторных участков, и отсюда посылаются сигналы к черепно-мозговым нервам для активирования соответствующих мышц тела.

В дополнение к возбуждающим входным импульсам, вызывающим смех, тормозящие сигналы, которые приходят в ствол мозга из различных высших центров мозга, помогают сдерживать неуместный смех. Большинство исследователей полагает, что описанный ранее «вынужденный смех» вызван поражением кортикобульбарного пути — моторного проводящего пути, начинающегося в лобной коре и заканчивающегося в черепных моторных ядрах в мосте и продолговатом мозге, — которое приводит к нарушению этих механизмов сдерживания смеха (*Mendez, Nakawatase, & Brown*, 1999). Парвизи с коллегами (*Parvizi et al.*, 2001) также выдвинули гипотезу о возможной роли мозжечка в регулировании интенсивности и продолжительности смеха. Согласно этой точке зрения, мозжечок получает из коры и структур конечного мозга информацию о текущем социально-эмоциональном контексте и отправляет эту информацию к различным эффекторным участкам.

Таким образом, смех можно сдерживать или усиливать в зависимости от его уместности в данной социальной и эмоциональной ситуации (например, находится ли человек на вечеринке или на похоронах). Однако, когда инсульт или другая болезнь вызывают поражения определенных областей мозжечка или соответствующих структур и проводящих путей, ведущих в мозжечок или из него, эта регуляция отсутствует, в результате чего возникает патологический смех в социально и эмоционально неуместных контекстах (*Parvizi et al.*, 2001). Итак, хотя необходимы дальнейшие исследования, чтобы точно определить участки мозга и соответствующие проводящие пути, очевидно, что смех является сложной деятельностью, включающей когнитивные процессы, эмоции и моторную активность и требующей скоординированной активации многих областей мозга, в том числе, определенных частей коры головного мозга, лимбической системы и ствола мозга.

Щекотка как стимул смеха

Почему мы смеемся в ответ на щекотку? Почему невозможно щекотать себя? Как мы видели, многие молодые животные щекочут друг друга во время игры и щекотка часто стимулирует смех у детей и взрослых людей, а также у шимпанзе и других приматов и, возможно, даже у крыс (*Panksepp & Burgdorf*, 2000). Провин (*Provine*, 2004) предположил, что веселую взаимную щекотку можно рассматривать как прототип совместной игры млекопитающих. Смех, связанный со щекоткой, сопровождается приятным чувством радости, похожим на эмоцию, сопровождающую смех,

вызванный юмором. Однако щекотка также может быть весьма неприятной, и, как сообщают, в Средневековье ее даже использовали как форму пытки. Также важен социальный контекст: щекотка вызывает смех только в безопасной и доверительной обстановке (*Harris*, 1999).

Щекотка и ее загадочная связь с юмором и смехом поднимают множество интересных вопросов, над которыми задумывались философы со времен Сократа и Аристотеля. Хотя первое исследование щекотки и смеха с использованием опроса было проведено более 100 лет назад (*Hall & Allin*, 1897), систематические эмпирические исследования щекотки начались лишь совсем недавно.

Яаак Панксепп (*Panksepp*, 2000) утверждал, что веселье и смех, связанные со щекоткой, задействуют те же самые эмоциональные области мозга, что и смех, вызванный юмором. Следовательно, он предположил, что изучение мозговых процессов, связанных с вызванным щекоткой «смехом» у крыс, может многое рассказать нам о нервной основе юмора и смеха у людей. Это представление подобно высказанному намного раньше Чарльзом Дарвином (*Darwin*, 1872), который предположил, что щекотка — это по существу юмористическое переживание, вызывающее смех посредством тех же самых эмоциональных механизмов, что задействуются и при юморе. Другими словами, и юмор, и щекотка вызывают эмоцию радости, которая, в свою очередь, выражается через смех. Поскольку подобная идея приблизительно в то же самое время была предложена немецким физиологом Геккером, это представление стало известно как гипотеза Дарвина—Геккера.

Однако современные научные данные, касающиеся этой гипотезы, несколько противоречивы. Алан Фридлунд и Дженнифер Лофтис (*Fridlund & Loftis*, 1990) из Калифорнийского университета в Санта-Барбаре обнаружили некоторые подтверждения этой гипотезы в исследовании с применением опросников. Это исследование показало, что чем чаще люди сообщали о своей чувствительности к щекотке, тем чаще они также сообщали, что склонны смеяться, хихикать и улыбаться в ответ на шутки и другие формы юмора. Подобным образом Кристина Харрис и Николас Кристенфелд (*Harris & Christenfeld*, 1997) из Калифорнийского университета в Сан-Диего обнаружили положительную корреляцию между степенью, до которой участники реально смеялись и улыбались, когда их щекотали в лаборатории, и тем, сколько они смеялись при просмотре комедийного фильма. Оба этих исследования показывают, что более чувствительные к щекотке люди также склонны больше смеяться в ответ на юмор; это указывает на тесную связь между щекоткой и юмором как стимулами, вызывающими смех, и таким образом подтверждает гипотезу Дарвина—Геккера.

Однако во второй части исследования Харриса и Кристенфелда им не удалось подтвердить прогноз, согласно которому щекотка и юмор будут оказывать друг на друга «подготавливающее» влияние. Когда участников щекотали после просмотра комедийного фильма, вероятность смеха не была большей, чем при щекотке после просмотра неюмористического фильма в контрольной группе. Аналогично участники столько же смеялись при просмотре комедийного фильма независимо от того, щекотали ли их перед этим. Эти результаты ставят под сомнение идею о том, что щекотка и смех вызывают одну и ту же положительную эмоцию радости. Если бы это было так, то после того, как с помощью щекотки вызывали эту эмоцию, юмор вызывал бы больше смеха, и наоборот. Авторы пришли к заключению,

что, хотя, по-видимому, есть относительно устойчивые индивидуальные различия в пороге для смеха независимо от того, вызван ли он щекоткой или юмором, эти два типа смеха имеют различную эмоциональную основу.

Более недавний эксперимент Кристины Харрис и Нэнси Алварадо (*Harris & Alvarado*, 2005) заставил еще больше усомниться в гипотезе Дарвина—Геккера. Они использовали Систему кодирования активности лицевых мышц, чтобы анализировать выражения лица участников, которые смеялись и улыбались, когда их щекотали, и сравнивали их с выражениями лица тех же людей при прослушивании комедийной магнитофонной записи и при боли от погружения руки в ледяную воду. И щекотка, и комедия были связаны с улыбками Дюшенна и смехом, но эти формы выражения эмоций не отмечались во время боли. Однако щекотка также была связана с большей долей не Дюшенновских улыбок наряду с целым рядом мимических движений, указывающих на отрицательные эмоции и страдания, не наблюдаемые в случае с комедийной записью, но заметные в случае причинения боли. Участники также сообщали о более низких уровнях веселья и более высоких уровнях неприятных чувств, тревоги и смущения в ситуации щекотки по сравнению с прослушиванием комедийной записи. Кроме того, улыбки Дюшенна коррелировали с неприятными и положительными чувствами в ситуации щекотки, но только с положительными чувствами в ситуации прослушивания комедийной записи. В целом, эти результаты указывают на то, что смех от щекотки не так приятен, как смех, вызванный юмором.

Результаты последних двух исследований поставили под сомнение гипотезу Дарвина—Геккера о том, что юмор и щекотка вызывают одну и ту же эмоцию радости, которая выражается через смех. Авторы предположили, что тогда как вызванный юмором смех опосредствован приятным эмоциональным состоянием, смех от щекотки больше похож на рефлекторную, неэмоциональную реакцию. Если эти выводы правильны, то они ставят под сомнение представления, согласно которым существует тесная связь между щекоткой, радостью и юмором, также опровергая предположение Панксеппа (*Panksepp*, 2000) о том, что вызванный щекоткой «смех» у крыс можно использовать как модель для изучения радости. Эта проблема требует дальнейших исследований, возможно с использованием методов сканирования мозга, чтобы сравнить области мозга, активированные щекоткой и юмором.

Почему мы не способны щекотать самих себя? Поскольку одна и та же кожная стимуляция воспринимается совершенно по-разному в зависимости от того, проводим ли мы ее сами себе или это делает другой человек, должен быть некоторый механизм, при помощи которого мозг проводит различие между этими двумя источниками возбуждения, нейтрализуя эффект, когда мы щекочем сами себя. Как отмечал Провин (*Provine*, 2004), при отсутствии такого механизма люди могли бы постоянно случайно щекотать себя! В одном исследовании использовалась функциональная магнитно-резонансная томография, чтобы изучить различия в активности мозга, когда участники щекотали свою руку и когда их щекотал экспериментатор (*Blakemore, Wolpert, & Frith*, 1998). Результаты показали более низкую активность в мозжечке, когда человек сам щекотал себя; это говорит о том, что в этой структуре заднего мозга может происходить дифференциация. Как мы видели ранее, мозжечок также участвует в регуляции смеха на основе информации о социальном контексте (*Parvizi et al.*, 2001).

Хотя мы не можем щекотать себя, есть некоторые свидетельства того, что нас может щекотать машина. Харрис и Кристенфелд (*Harris & Christenfeld*, 1999) убеждали участников с завязанными глазами, что их щекочет «машина для щекотки» или человеческая рука, хотя в обоих условиях на самом деле их щекотал помощник экспериментатора. Результаты показали, что когда испытуемые полагали, что их щекотала машина, они смеялись столько же, сколько и тогда, когда думали, что их щекотал человек. Таким образом, смех, вызываемый щекоткой, вероятнее всего, не зависит от убеждения, что это делает человек.

Хотя в этих исследованиях начали рассматриваться интересные феномены щекотки и смеха, остается еще много вопросов, которые ждут дальнейшего изучения. В частности, исследование областей мозга, отвечающих за щекотку и юмор, должно помочь ответить на вопрос, вызывает ли щекотка ту же самую эмоцию радости, что и юмор (как предполагал Панксепп (*Panksepp*, 2000)), или эмоционально она весьма отличается от юмора (как предполагал Харрис (*Harris*, 1999)). Дальнейшие исследования также могут помочь выяснить эволюцию функций смеха от щекотки. Возникла ли чувствительность к щекотке (как предполагали некоторые теоретики) в качестве средства мотивации людей развивать боевые навыки, чтобы защитить некоторые уязвимые области тела от нападения (*Gregory*, 1924; *Harris*, 1999)? Или это способ облегчить установления дружеских связей в контексте веселой игры, как предполагали другие (*Panksepp*, 2000; *Provine*, 2004)?

Нервная основа когнитивных процессов при восприятии юмора

До сих пор в этой главе мы сосредоточивались на смехе и эмоции радости, которую он выражает. В этом разделе мы обратимся к исследованиям нервных основ когнитивного компонента юмора. Если когнитивные процессы, ответственные за юмор (обсуждавшиеся в гл. 4), рассматривать как «программное обеспечение» или «психические программы», то здесь будут рассмотрены «аппаратные средства», структуры и схемы мозга, обеспечивающие «работу» этих программ. В основу нашего понимания мозговых основ чувства юмора легло несколько направлений исследований, включая нейропсихологические исследования отсутствия понимания юмора, отмеченного у пациентов с поражениями мозга, и электроэнцефалографические исследования активности мозга во время обработки юмора у нормальных людей. Также влияние на наши представления об органической базе юмора оказали более поздние исследования с использованием функциональной магнитно-резонансной томографии для определения областей мозга, которые активируются, когда людям предъявляются юмористические стимулы.

Юмор и поражения мозга

Клинические наблюдения пациентов с поражением правого полушария вследствие инсульта или другой травмы мозга давно показывают, что правое полушарие, вероятно, играет важную роль в процессе восприятия юмора. Хотя у этих па-

циентов обычно наблюдаются нормальные лингвистические способности, они часто (но не всегда) обнаруживают явные изменения личности, демонстрируя социально неуместное поведение, делая юмористические, но часто грубые или агрессивные, комментарии и неадекватно смеясь (*Brownell & Gardner*, 1988). Они также часто плохо понимают разговоры и действия других людей, не могут понять их шутки и не улавливают суть рассказа. Хотя они понимают детали истории, такие пациенты, очевидно, неспособны объединить их в связную интерпретацию. Кроме того, им часто трудно сделать выводы и выделить нюансы сообщения, а также понять сарказм и косвенные просьбы.

Напротив, пациенты с односторонним поражением левого полушария обычно не обнаруживают тех же самых изменений личности и неадекватного социального поведения. Хотя они часто страдают афазией (т. е. у них отмечается явное ухудшение речи из-за того, что функции языка у правшей расположены в левом полушарии), эти люди обычно демонстрируют нормальный уровень социальной осведомленности и понимания. Кроме того, насколько им позволяют их нарушения речи, они обычно способны понять суть рассказа или беседы, сделать выводы и объединить элементы истории в единое целое. Данные клинических наблюдений говорят о том, что пациенты с поражением правого полушария могут испытывать особые затруднения в понимании и оценке, по крайней мере, некоторых форм юмора.

Эми Бирл с коллегами из Медицинской школы Бостонского университета провели исследование, в котором они сравнивали способность понимать юмор у пациентов с поражением правого и левого полушарий (*Bihrle, Brownell, & Powelson*, 1986). Из-за нарушений речи, обычных для пациентов с поражением левого полушария, было важно использовать невербальные юмористические стимулы, чтобы гарантировать, что все различия между группами не объяснялись просто различиями в языковых способностях. Поэтому в эксперименте использовались такие юмористические стимулы, как последовательность комиксов без названия, каждый из которых состоял из четырех картинок, образующих рассказ, при этом на последней картинке была изображена юмористическая концовка, очень похожая на кульминационный пункт в вербальной шутке. Участникам предъявляли первые три картинки каждого комикса и давали инструкцию выбрать, какая из двух картинок была бы наиболее забавной концовкой. В каждом случае один из вариантов был первоначальной юмористической картинкой, служившей «кульминационным пунктом», тогда как в другом (менее юмористическом) варианте варьировала степень, в которой он содержал несоответствие (неожиданные элементы) и разрешение (связь с предыдущим рассказом). Анализируя типы логически бессвязных вариантов, которые были выбраны участниками, исследователи могли определить конкретные компоненты понимания юмора, с которыми они испытывали затруднения.

В целом, пациенты с поражением правого полушария выбирали верную концовку шутки значительно хуже, чем пациенты с поражением левого полушария; это свидетельствует об особенно важной роли правого полушария в понимании юмора. Точнее, было обнаружено, что пациенты с поражением правого полушария с намного большей вероятностью, чем пациенты с поражением левого полушария, выбирали неверные концовки, которые содержали несоответствующее нелогичное заключение, не связанное с предшествующей частью рассказа. Други-

ми словами, эти неправильные концовки содержали несоответствие без разрешения. Например, вместо правильной, забавной концовки они часто выбирали грубые концовки (например, изображение человека, поскользнувшегося на банановой кожуре), которые не имели никакого отношения к рассказу. Таким образом, они понимали, что юмор предполагает определенного рода несоответствие (и часто некоторый элемент агрессии), и были способны распознать наличие несоответствия, но им было трудно определить, какая несоответствующая концовка была бы более осмысленной относительно остальной части истории. Это отсутствие уместности или логической связности может объяснять клиническое наблюдение, согласно которому пациенты с поражением правого полушария часто используют глупые, социально неподходящие формы юмора (т. е. юмор, который неуместен в данной ситуации). С другой стороны, когда пациенты с поражением левого полушария допускали ошибки, они с большей вероятностью, чем пациенты с поражением правого полушария, выбирали неправильные концовки, которые не содержали никакого несоответствия, а просто служили обычным, предсказуемым завершением истории. Таким образом, они испытывали некоторые затруднения с распознаванием несоответствия.

Во второй части своего исследования, в которой изучались только пациенты с поражением правого полушария, Бирл с коллегами (*Bihrle et al.*, 1986) применяли похожий метод, используя вербальные шутки вместо визуальных рисунков в качестве юмористических стимулов, чтобы определить, будет ли обнаружен подобный паттерн нарушений с помощью вербального юмора. Результаты были очень схожи с данными, полученными при использовании невербального юмора, при этом пациенты с поражением правого полушария часто выбирали для шутки неправильные кульминационные пункты, которые содержали несоответствие (часто грубое), но в них отсутствовали логическая связность или разрешение. Похожие результаты были также получены в другом исследовании Браунелла с коллегами (*Brownell et al.*, 1983) и Уапнера с коллегами (*Wapner et al.*, 1981). В целом, эти результаты свидетельствуют о том, что левое полушарие мозга играет важную роль в восприятии несоответствия, тогда как правое полушарие отвечает за логическое осмысление (т. е. разрешение) несовместимости в данном социальном контексте (*Bihrle, Brownell, & Gardner*, 1988; *Gillikin & Derks*, 1991; *McGhee*, 1983b).

Результаты более современных исследований указывают на то, что отчасти трудности пациентов с поражением правого полушария в понимании юмора могут быть связаны с нарушениями теории сознания — способности приписывать другим людям убеждения и намерения, чтобы объяснить или предсказать их поведение (*Brownell & Stringfellow*, 2000). Франческа Аппе, Хирам Браунелл и Эллен Виннер (*Happe, Brownell, & Winner*, 1999) проверяли понимание юмора в группах пациентов с поражением правого полушария и с поражением левого полушария, а также участников контрольной группы без поражения мозга, использующие невербальные рисунки, которые или требовали, или не требовали сложной сознательной теории, чтобы полностью понимать и оценивать юмор. На рисунках, связанных с теорией сознания, юмор зависел от того, что ошибочно думал или чего не знал персонаж. Например, на одном рисунке человек играл на гитаре и пел на балконе многоэтажного жилого дома, в то время как две женщины — одна на балконе выше него, а другая на балконе ниже — с восхищением слу-

шали его, и каждая, очевидно, думала, что он поет серенаду именно ей. Чтобы понять эту шутку, нужно уметь понимать различия в знаниях каждого из персонажей.

Участникам предъявляли пары рисунков, каждая пара включала первоначальный юмористический комикс и измененный вариант, в котором ключевой юмористический элемент был заменен, и их просили выбрать, какой из двух комиксов забавнее. Результаты показали, что пациенты с поражением правого полушария по сравнению с пациентами с поражением левого полушария и с нормальными испытуемыми контрольной группы допускали значительно больше ошибок в определении юмористических рисунков, предполагающих использование сознательной теории, но не отличались по способности определять рисунки, которые не требовали использования такой теории. Напротив, пациенты с поражением левого полушария не отличались от испытуемых контрольной группы без поражения мозга при идентификации обоих типов рисунков.

Браунелл и Стрингфеллоу (*Brownell & Stringfellow*, 2000) предположили, что интеллектуальная недостаточность, которая также отмечались у пациентов с поражением правого полушария в другом исследовании, может объяснять паттерн нарушений понимания юмора, обнаруженный у этих пациентов в предыдущих исследованиях. В частности, они полагали, что разрешение юмора (т. е. способность ощутить несоответствие), которое, как было обнаружено, является особенно трудным аспектом юмора для пациентов с поражением правого полушария, часто зависит от аналитического ума. Нарушения аналитического ума, который очень важен для адекватной социальной и эмоциональной жизни, также может помочь объяснить социально неадекватные формы юмора, часто наблюдающиеся у этих пациентов. Необходимы дальнейшие исследования, чтобы более полно изучить эти гипотезы (см. также *Lyons & Fitzgerald*, 2004, где обсуждается юмор при аутизме и синдроме Аспергера, которые, как считается, включают дефицит аналитического ума).

Хотя результаты предыдущих исследований указывают на важную роль правого полушария в понимании юмора, исследование Пратибы Шамми и Дональда Стасса (*Shammi & Stuss*, 1999) из Торонтского университета показало, что особенно важна именно правая лобная доля. Они тестировали пациентов с единственным очаговым поражением мозга, ограниченным лобной (правой, левой или двусторонней) или не лобной (правой или левой) областью мозга, а также нормальных испытуемых того же возраста из контрольной группы. Участникам давали несколько тестов на юмор, чтобы оценить различные аспекты понимания и оценки юмора, включая вербальные и невербальные формы юмора. В целом, похожие нарушения понимания юмора, которые ранее были обнаружены у пациентов с поражением правого полушария, отмечались и в этом исследовании, но только у пациентов с поражением правой лобной доли. Кроме того, пациенты с поражением правой лобной доли менее эмоционально (улыбка и смех) реагировали на все юмористические стимулы по сравнению с пациентами с поражением других областей мозга.

Авторы отметили, что лобные доли, и особенно правая лобная доля, по-видимому, отвечают за интеграцию познания и эмоций ввиду их связей с лимбической системой, а также многими другими областями коры. Доказано, что помимо интеграции познания и эмоций лобные доли играют решающую роль в целом ряде

когнитивных функций, важных для понимания юмора, включая повествовательный дискурс, абстрактную и небуквальную интерпретацию, оперативную память, решение задач и такие косвенные формы коммуникации, как ирония, эмоциональная интонация и сарказм.

Электроэнцефалографические исследования

В дополнение к исследованию нарушений понимания юмора у пациентов с поражением мозга, ученые изучали области мозга, отвечающие за юмор, у здоровых испытуемых с использованием метода ЭЭГ, при котором электрическая активность мозга регистрируется электродами, прикрепленными к коже головы. Чтобы определить, какое — левое или правое — полушарие будет активнее при юморе, Свенн Свебак (*Svebak*, 1982), работавший тогда в Бергенском университете в Норвегии, измерял количество несовпадающей активности альфа-ритма на отдельных участках правой и левой затылочных долей испытуемых, пока они смотрели комедийный фильм. У испытуемых, которые смеялись при просмотре фильма (и, возможно, поэтому находили его очень забавным), было обнаружено меньше несовпадающей активности альфа-ритма в правом и левом полушариях, чем у испытуемых, которые не смеялись, что указывает на скоординированную активность обоих полушарий в то время, когда человек испытывает чувство радости.

Чтобы проверить, объяснялось ли это открытие просто изменениями дыхания под влиянием смеха (возможно, приводящими к различиям в уровне кислорода в крови), второе исследование включало условия, в которых испытуемым давали инструкцию вызывать гипервентиляцию и гиповентиляцию легких, а также различным группам испытуемых показывались юмористические и неюмористические фильмы. Были воспроизведены результаты первого исследования, а также показано, что большее совпадение в альфа-активности между полушариями не было вызвано только связанными со смехом изменениями в дыхании. Итак, в целом эти исследования показывают, что оба полушария головного мозга во время юмора и радости работают координировано и ни одно из полушарий не является более активным.

В другом электроэнцефалографическом исследовании юмора Питер Деркс с коллегами из Национального управления по аэронавтике и исследованию космического пространства изучали связанные с событиями потенциалы, касающиеся понимания и оценки шуток (*Derks et al.*, 1997). Связанные с событиями потенциалы — это спайки в положительно или отрицательно поляризованной активности волн мозга, возникающие в очень краткие интервалы после вызвавшего их события; было обнаружено, что они указывают на различные типы обработки информации. Участникам к коже головы в различных местах прикрепляли 21 электрод для ЭЭГ и наблюдали активность волн мозга при предъявлении ряда вербальных шуток на экране компьютера. Также регистрировали электромиограмму на скуловой мышце лица, чтобы обнаружить присутствие или отсутствие улыбки и смеха, показывающих, действительно ли испытуемый находил шутку забавной.

Результаты показали, что все шутки, независимо от присутствия улыбки или смеха, вызывали увеличение положительной поляризации мозговых волн с максимальной амплитудой приблизительно через 300 миллисекунд (P300) после предъявления

кульминационного пункта. Кроме того, при шутках, связанных с активностью скуловой мышцы, следовала отрицательная поляризация с пиковой амплитудой приблизительно через 400 миллисекунд (N400). Напротив, эта волна N400 не отмечалась после шуток, не связанных с активностью скуловой мышцы, и поэтому они предположительно не воспринимались как забавные.

Предыдущее исследование показало, что волны Р300 указывают на когнитивную деятельность по классификации, тогда как волны N400 имеют место, когда классификация прервана из-за несоответствующего или неожиданного элемента, что приводит к замедлению процесса классификации. В терминах схем, обсужденных в гл. 4, Р300 после шутки можно рассматривать как показатель активации схемы для того, чтобы сделать осмысленной информацию в шутке, тогда как N400 указывает на прерывание этого процесса и поиск альтернативной схемы из-за обнаружения несоответствия («изменение схемы»). Тот факт, что волна N400 отмечается только в случае шуток, воспринимаемых как забавные, свидетельствует, что эти шутки вызывают активизацию дополнительной схемы (соответствующую стадии «разрешения» в теориях юмора на основе двух стадий). Как отмечено в гл. 4, одновременная активизация двух или более несовместимых схем, по-видимому, является признаком юмора. Таким образом, это исследование позволило получить данные ЭЭГ, которые хорошо согласуются с обсужденными ранее когнитивными исследованиями на основе теории схем. Кроме того, в соответствии с результатами Свебака (*Svebak*, 1982), в этом исследовании были обнаружены похожие уровни активности в обоих полушариях мозга; это говорит о том, что в обработке юмора участвуют оба полушария.

В более современном исследовании с использованием ЭЭГ, проведенном Синой Коулсон и Мартой Кутас (*Coulson & Kutas*, 2001) из Калифорнийского университета в Сан-Диего, была обнаружена волна N400 после предъявления юмористических предложений, но не неюмористических предложений, что соответствует данным Деркса с коллегами (хотя эти результаты были несколько менее последовательными). Хотя в этом исследовании также была обнаружена положительно поляризованная волна, она проявлялась через 500–700 миллисекунд — значительно позже, чем в исследовании Деркса с коллегами. Кроме того, у испытуемых, продемонстрировавших высокий уровень понимания шутки, в это время отмечались одновременные положительные и отрицательные волны в различных областях мозга.

Эти авторы интерпретировали положительные полярности как отражение компонента неожиданности при обработке шутки, а отрицательные полярности — как признак изменения схемы, необходимого для восстановления логической связности. Они утверждали, что поскольку эти полярности наблюдались в одно и то же время, то такие компоненты понимания юмора, как неожиданность и логическая связность, возникают одновременно в различных областях мозга, а не образуют последовательный временной паттерн, предложенный моделями юмора с двумя стадиями на основе разрешения несоответствия (например, *Suls*, 1972). Итак, хотя между этими двумя исследованиями есть некоторые различия, оба они подтверждают, что положительная и отрицательная полярность связанных с событиями потенциалов соответствует таким компонентам понимания юмора, как несоответствие и разрешение.

Исследования с использованием сканирования мозга

Недавние успехи в развитии таких методов нейросканирования, как магнитно-резонансная томография, позволили исследователям изучать области мозга, ответственные за широкий круг психических процессов у нормальных людей. При магнитно-резонансной томографии используются мощные, быстро колеблющиеся магнитные поля, чтобы сканировать мозг и обнаруживать небольшие изменения уровня насыщения крови кислородом (они являются показателем изменений нейронной активности) в определенных областях мозга. В некоторых современных исследованиях этот метод использовался для изучения юмора. Данные исследования позволили выявить области коры, задействованные в когнитивном понимании юмора, а также подкорковые области в лимбической системе, лежащие в основе эмоциональной реакции радости.

В исследовании Медицинского колледжа Лондонского университета магнитно-резонансная томография использовалась для сканирования мозга участников, когда они слушали загадки, содержащие фонологические шутки (простые каламбуры, основанные на звуках) или семантические шутки (содержащие более сложные несоответствия, основанные на семантическом значении), а также набор контрольных неюмористических загадок (*Goel & Dolan*, 2001). Испытуемые получали инструкцию после каждого предъявления загадки нажатием клавиши указать, находят ли они ее забавной, и после сканирования они оценивали забавность шуток. Анализ областей мозга, которые дифференцированно активировались двумя различными типами шуток, показал, что есть несколько различных нервных сетей. В частности, семантические шутки вызвали большую активацию в левой и правой височных долях, которые отвечают за семантическую обработку языка. Напротив, фонологические шутки вызвали большую активацию в левой лобной доле, отвечающей за обработку звуков речи, которые особенно важны для каламбуров. Таким образом, за когнитивную обработку разных типов юмора отвечают различные области мозга.

Помимо когнитивных процессов в данном исследовании также изучались эмоциональные компоненты юмора путем определения областей мозга, дифференцированно активировавшихся в ответ на шутки, оцененные как забавные, по сравнению с оцененными как несмешные. Оценки забавности предположительно отражают степень, до которой каждый стимул вызывал у участников радость. Эти исследования показали, что независимо от типа шутки более забавные шутки были связаны со значительно большей активацией медиальной вентральной префронтальной коры головного мозга — областью в передней части мозга, связанной с лимбической системой, которая играет важную роль в интеграции когнитивных и эмоциональных процессов. В ранее обсужденном исследовании Ивасэ с коллегами (*Iwase et al.*, 2002) также было обнаружено, что это одна из областей, которая активируется во время эмоционального, а не произвольного смеха.

В другом исследовании с использованием магнитно-резонансной томографии, проведенном в Стэнфордском университете, были обнаружены дополнительные доказательства участия связанных с эмоцией центров мозга в обработке юмористической информации, особенно хорошо известных мезолимбических центров вознаграждения (*Mobbs et al.*, 2003). Во время сканирования в магнитно-резонанс-

ном томографе участники в случайном порядке просматривали 42 юмористических рисунка и 42 неюмористических контрольных рисунка, в которых были удалены юмористические элементы. Полученные данные были проанализированы, чтобы определить области мозга, которые дифференцированно активировались в ответ на юмористические рисунки, но не активировались на неюмористические. Некоторые из областей, в которых была обнаружена более высокая активизация в ответ на юмористические картинки, находились в левом полушарии коры головного мозга, что, возможно, было связано с когнитивной обработкой юмористической информации. Они включали:

1) область в месте соединения левых височной и затылочной долей (которая, как предположили авторы, важна для восприятия несоответствующих или неожиданных элементов юмора);
2) область в левой лобной доле, включающую зону Брока (которая отвечает за семантическую обработку и интеграцию языка и долговременной памяти и поэтому может быть важна для восприятия логической связности или разрешения несоответствия);
3) дополнительную моторную область в левой лобной доле (возможно, отражающая моторные аспекты улыбки и смеха).

Фрид с коллегами (*Fried et al.*, 1998) обнаружили, что электрическая стимуляция последней области во время хирургической операции вызывает радостный смех.

В дополнение к этим областям коры в этом исследовании было обнаружено, что юмористические рисунки в отличие от неюмористических также вызывали значительно большую активацию в некоторых подкорковых областях, включая передний таламус, вентральную часть полосатого тела, прилежащее ядро, вентральную зону покрышки, гипоталамус и миндалевидное тело (рис. 5). Эти области образуют основную часть так называемой мезолимбической сети вознаграждения — хорошо изученной системы, в которой в качестве основного нейротрансмиттера используется допамин. Эта система отвечает за разнообразную приятную, эмоционально положительную деятельность, включая прием изменяющих настроение наркотиков, таких как героин и алкоголь, еду, сексуальную активность, прослушивание приятной музыки, просмотр фотографий красивых лиц и игру на компьютере (для обзора см. *Schultz*, 2002). Таким образом, на неврологическом уровне положительные эмоции, вызываемые юмором, тесно связаны с приятными ощущениями, вызванными этими видами деятельности. Особый интерес представляет открытие значимой положительной корреляции между оценками забавности отдельных рисунков и степенью активации прилежащего ядра, которая, как показано, важна для психологически и фармакологически обусловленного вознаграждения; это свидетельствует, что данная структура особенно важна для переживания радостной эмоции, связанной с юмором.

Эти паттерны корковых и подкорковых областей, активирующихся при предъявлении юмористических рисунков, в отличие от неюмористических были воспроизведены в трех последующих исследованиях, два из которых были проведены той же самой командой исследователей из Стэнфордского университета (*Azim et al.*, 2005; *Mobbs et al.*, 2005), и одно — исследователями из Калифорнийского технологиче-

ского института (*Watson, Matthews, & Allman*, в печати). В одном из этих исследований также изучались половые различия в реакциях мозга на юмор (*Azim et al.*, 2005). Хотя у женщин и мужчин были обнаружены похожие общие паттерны мозговой активности, у женщин отмечалась большая активация в левой префронтальной коре и в мезолимбической областях, включая прилежащее ядро; это свидетельствует о том, что они получали большее удовольствие от рисунков. В другом исследовании этой серии изучались корреляции между чертами личности и активацией мозга в ответ на юмор (*Mobbs et al.*, 2005). Было обнаружено, что участники с более низкими оценками нейротизма отличаются более высокими уровнями активации в мезолимбическом контуре подкрепления, включающем прилежащее ядро; это свидетельствует, что юмор вызывает более сильную реакцию удовольствия у более эмоционально устойчивых людей. Также отмечалась большая связанная с юмором активация мозга у экстравертных участников по сравнению с интровертными, что говорит о большей чувствительности этих людей к юмору. Данные результаты указывают на биологическую основу обнаруженных корреляций между этими чертами личности и различными тестами чувства юмора, которые будут подробнее обсуждаться в гл. 7.

В целом, исследования с использованием сканирования мозга позволили получить интересные данные об областях коры головного мозга, отвечающих за когнитивные процессы различных типов юмора, а также о корковых и подкорковых (лимбических) областях, опосредствующих приятную эмоцию радости, которую вызывает восприятие юмора. Хотя результаты исследования чувства юмора у пациентов с поражением мозга указывают на особенно важную роль правого полу-

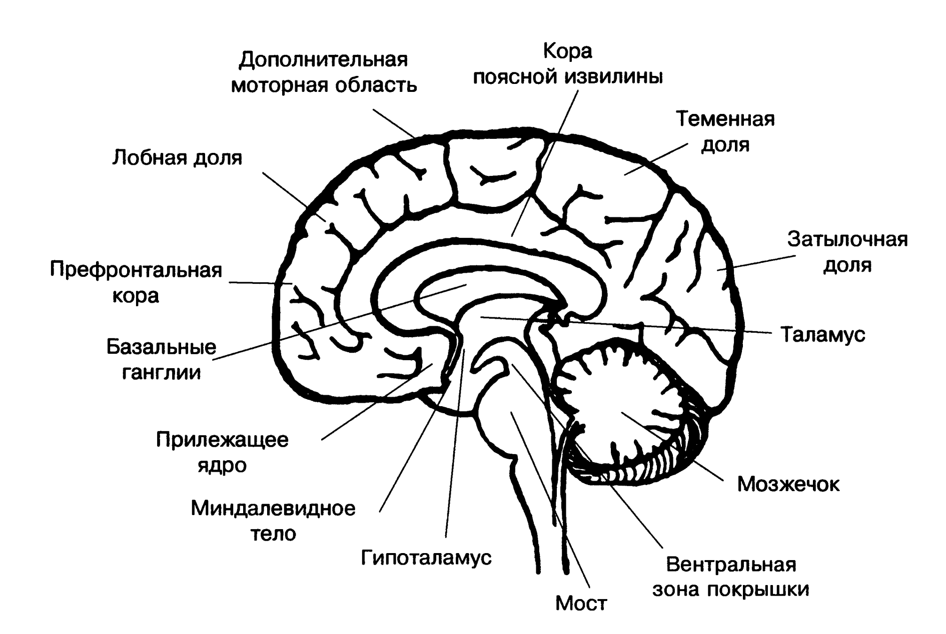


Рис. 5. Области мозга, отвечающие за когнитивные и эмоциональные компоненты юмора и смеха

шария, сканирование мозга (как и электроэнцефалографические исследовании) показывает, что юмор предполагает скоординированную активность многих областей в обоих полушариях. Как отмечено ранее, результаты исследований поражений мозга, включая роль правого полушария в обработке юмористической информации, могут отражать особую роль этого полушария в развитии навыков социального понимания, таких как формирование сознательных теорий, которые важны для понимания юмора в конкретном социальном контексте. Исследования со сканированием мозга показывают, что в обработке других аспектов юмора также задействовано левое полушарие.

Кроме исследований, где изучались области мозга, отвечающие за понимание шуток и получение удовольствия от них, в некоторых исследованиях с использованием функциональной магнитно-резонансной томографии рассматривались области мозга, активирующиеся при прослушивании смеха. Как мы видели в гл. 5, Провин (*Provine*, 2000) предположил, что в основе заразительности смеха может лежать гипотетический центр в мозге, который избирательно реагирует на характерные звуки смеха, вызывая чувство радости и заставляя слушателя, в свою очередь, смеяться. Джервайс и Уилсон (*Gervais & Wilson*, 2005) предположили, что этот центр реагирования на смех может состоять из специализированных зеркальных нейронов — особого типа нейронов, которые активны не только при выполнении определенных действий, но также когда человек наблюдает, как другие выполняют те же самые действия (*Rizzolatti & Craighero*, 2004). Исследования показали, что некоторые зеркальные нейроны также реагируют на восприятие эмоций у других, вызывая реакцию эмпатии у наблюдателя.

В исследовании с использованием функциональной магнитно-резонансной томографии Керстин Сандер и Хеннинг Шейх (*Sander & Scheich*, 2001) обнаружили, что звуки смеха и плача вызывают сильную активацию в миндалевидном теле. Эта часть лимбической системы, как мы видели, является важным центром обработки эмоциональной информации, который активируется юмором. В более современном исследовании с использованием функциональной магнитно-резонансной томографии сравнивались области мозга, которые были активны, когда участники слушали смех, речь или неголосовые звуки (*Meyer et al.*, 2005). Хотя и речь, и смех вызывали активацию в областях височных долей, отвечающих за обработку слуховой информации, в правом полушарии активация была сильнее при звуках смеха, а в левом полушарии — при звуках речи. Таким образом, правое полушарие может быть в большей степени задействовано в реакции на смех, чем на юмор. В этом исследовании также было обнаружено, что слушание смеха активировало отдел моторной области в правой лобной доле, который ранее был задействован в голосовом выражении смеха, что служит дополнительным подтверждением тесной связи между восприятием смеха и механизмами его выражения. Необходимы дальнейшие исследования, чтобы определить, может ли какая-либо из этих областей считаться центром отражения смеха, гипотезу о существовании которого выдвинули Провин (*Provine*, 2000) и Джервайс и Уилсон (*Gervais & Wilson*, 2005).

Хотя до сих пор проведено лишь небольшое количество исследований юмора и смеха с использованием функциональной магнитно-резонансной томографии, они позволили получить интересную информацию о том, как мозг реагирует на

юмор. Тем не менее важно отметить, что ограниченное пространство магнитно-резонансного томографа не позволяет исследователям изучать мозговые явления, связанные с генерированием и восприятием спонтанных форм юмора в естественных социальных взаимодействиях. Поэтому данные исследования ограничены пониманием шуток и рисунков и получением удовольствия от них, а также реакциями на смех в аудиозаписи. Есть также некоторые противоречия в результатах этих исследований, вероятно, вызванные различиями в используемых типах юмористических стимулов и экспериментальных парадигмах. Несмотря на ограничения данного метода, предстоит еще многое узнать с его помощью и в предстоящие годы, вероятно, сохранится интерес к этой области исследований.

Эволюционные теории юмора и смеха

Целый ряд фактов указывает, что юмор, радость и смех — это продукт естественного отбора (*Gervais & Wilson*, 2005; *Weisfeld*, 1993). Юмор и смех универсальны для всех людей, и смех как выражение радости появляется в самом раннем возрасте. Младенцы начинают смеяться в ответ на социальные стимулы в возрасте приблизительно четырех месяцев, и случаи геластической эпилепсии у новорожденных свидетельствуют о том, что механизмы смеха присутствуют при рождении (*Sher & Brown*, 1976). Дополнительным доказательством того, что смех — это врожденный паттерн поведения, а не усвоенный через подражание, служит факт, что дети, родившиеся слепыми и глухими, нормально смеются (*Goodenough*, 1932). Как мы видели, результаты исследований патологического смеха и поражений мозга, а также данные, полученные при сканировании мозга, указывают, что есть особые нервные схемы для восприятия юмора, радости и смеха. Кроме того, свидетельства в пользу наличия смеха и связанных с игрой положительных эмоций у животных также подтверждают их эволюционное происхождение.

Обсужденные ранее исследования на животных показывают, что юмор и смех у людей, вероятно, возникли в совместной игре. Таким образом, адаптивные функции юмора тесно связаны с функциями игры в целом. Многие теоретики предполагали, что эволюционные преимущества игры связаны с тем, что она способствует развитию различных адаптивных навыков (*Bateson*, 2005; *Panksepp*, 1998). Например, есть предположение, что игра помогает людям усваивать соревновательные и несоревновательные социальные навыки, способствующие установлению социальных связей и сотрудничеству или повышению ранга в социальной иерархии, лидерству и коммуникации. Другие указывали на несоциальные функции игры, такие как повышение физической подготовленности, развитие когнитивных способностей и креативности (*Smith*, 1982). Панксепп (*Panksepp*, 1998) резюмировал исследования, показывающие, что взрослые крысы, лишенные игры в молодом возрасте, по сравнению с имеющими богатый опыт игры менее успешны в ситуациях соревнования, меньше ценятся как социальные партнеры другими, более боязливы в социальных ситуациях и отличаются пониженной способностью к решению задач.

С увеличением коры мозга и развитием языка, абстрактного мышления, самосознания, аналитического ума и т. д. люди расширили функции игры, радости и

смеха, научившись играть с идеями, словами и альтернативными реалиями посредством такой лудической психической деятельности, как юмор (*Caron*, 2002). Гленн Вайсфелд (*Weisfeld*, 1993) предложил эволюционную теорию адаптивных функций юмора, в которой подчеркивается его связь с игрой. Подобно тому как физическая игра у животных дает им возможность в безопасном контексте тренировать соревновательные и несоревновательные социальные и физические навыки выживания, согласно этой теории, люди используют юмор как способ в игровой форме тренировать важные навыки социального познания и межличностных отношений. Через юмористические рассказы, поддразнивания, шутки и каламбуры люди способны безопасно исследовать деликатные социальные вопросы, касающиеся таких тем, как сексуальность, агрессия и социальный статус, участвовать в игровом соревновании, рассматривать неуместные контрпримеры и т. д. Таким образом, адаптивные функции юмора как игровой когнитивной деятельности в социальном контексте являются распространением первоначальных функций физической игры млекопитающих на сферу познания.

Помимо этих выгод от когнитивных аспектов юмора его адаптивная функция отчасти может быть обусловлена связанными с ним положительными эмоциями. Согласно теории расширения и создания, предложенной Барбарой Фредриксон (*Fredrickson*, 2001), адаптивные функции положительных эмоций вообще, включая связанную с юмором эмоцию радости, состоят в том, чтобы *расширять* фокус внимания человека, позволяя более творчески решать задачи и увеличивать диапазон вариантов поведенческих реакций, а также *создавать* физические, интеллектуальные и социальные ресурсы, необходимые человеку для преодоления жизненных трудностей. Данные в поддержку этой теории были получены в недавних исследованиях радости и других положительных эмоций, проведенных Фредриксон с коллегами (например, *Fredrickson & Branigan*, 2005; *Fredrickson et al.*, 2000). Эти идеи также согласуются с высказанным Мишелем Шиотой с коллегами (*Shiota et al.*, 2004) предположением, что положительные эмоции, включая связанную с юмором радость, играют важную роль в регулировании межличностных отношений.

Хотя человеческий смех берет начало в игре, он, очевидно, претерпел значительные изменения в процессе эволюции с тех пор, как около 6 млн лет назад мы отделились от нашего ближайшего живущего родственника, шимпанзе. Как отмечалось ранее, человеческий смех звучит совершенно иначе, чем смех шимпанзе и других приматов, и основан на другом паттерне дыхания. Таким образом, в эволюционной истории нашего вида к внешним характеристикам смеха, по-видимому, предъявлялись определенные требования адаптации. Мэтью Джервайс и Дейвид Уилсон (*Gervais & Wilson*, 2005) называют эти изменения процессом ритуализации, посредством которой «структура сигнала изменяется так, чтобы он был более заметным и узнаваемым, и, таким образом, легче воспринимался».

Когда появилась эта особая человеческая форма смеха? Роберт Провин (*Provine*, 2000) утверждал, что переход от обезьяньего смеха к человеческому был невозможен до развития двуногого хождения у наших предков гоминид (возможно, у австралопитеков) приблизительно 4 млн лет назад, поскольку ходьба на двух ногах освободила грудную клетку от механических ограничений четвероногого передвижения и позволила лучше контролировать дыхание, которое необходимо для человеческого смеха

(так же как язык). В свою очередь, Джервайс и Уилсон (*Gervais & Wilson*, 2005) предположили, что человеческая форма смеха, вероятно, полностью развилась до появления языка (который, как полагают, начал развиваться у *Homo habilis* около 2 млн лет назад), поскольку исследования мозга показывают, что смех берет начало в подкорковых, лимбических и стволовых областях мозга, общих с другими приматами, а не в развившихся позже неокортикальных областях, лежащих в основе языка. Если это суждение верно, то смех принял свою современную человеческую форму примерно 2–4 млн лет назад.

Почему смех у людей ритуализовался именно таким образом? Джервайс и Уилсон (*Gervais & Wilson*, 2005) предложили теорию, опирающуюся на современные представления о смехе, как о механизме индукции эмоций. В частности, они предположили, что изменения, происходившие в смехе, делали его все более эффективным при стимулировании положительной эмоции радости у других членов группы, связанной с игрой, таким образом, вовлекая их в совместную игру. В свою очередь, совместная игра и связанные с ней положительные эмоции, возможно, обеспечили различные адаптивные преимущества, о которых мы говорили ранее. Люди, которые могли легче начать игру при отсутствии опасности и через смех вызвать игривое состояние у других, извлекали выгоду из большей приспособленности в группе. Кроме того, группы, члены которых смеялись чаще, имели конкурентное преимущество перед другими группами. (Альтернативную теорию эволюции смеха на основе «гена эгоизма» см. у *Owren & Bachorowski*, 2001.)

Помимо функций радости и смеха, связанных с игрой, в ходе человеческой эволюции юмор адаптировался к целому ряду дополнительных функций при помощи кооптации. Различные теоретики предложили несколько таких дополнительных функций (см. *Vaid*, 1999, для обзора эволюционных теорий юмора). Например, как мы видели в гл. 5, Малкей (*Mulkay*, 1988) предположил, что юмор был кооптирован как способ межличностной коммуникации. В том же духе Ричард Александер (*Alexander*, 1986) предложил эволюционную теорию юмора, в который подчеркивается его агрессивный аспект, а также аспект налаживания связей. Используя понятия остракизма и косвенной взаимности, он предположил, что юмор возник как способ благоприятного управления своим статусом в социальной группе для облегчения доступа к ресурсам и успешного размножения. Шутки и другие унижающие формы юмора, которые высмеивают членов группы, являются способом понизить их статус и подвергнуть их остракизму, тогда как более аффилиативные формы юмора позволяют повысить статус членов группы и способствуют сплоченности.

Джеффри Миллер (*Miller*, 1997, 2000) выдвинул теорию, сфокусированную на креативности юмора, а не на его агрессивности, предположив, что в его эволюции главную роль играл половой отбор. Согласно этому представлению, развитое чувство юмора, так же как лингвистические навыки и креативность, является показателем лучших интеллектуальных способностей, генетически обусловленной чертой, которая позволяет успешнее конкурировать за ресурсы. Таким образом, юмор — это «показатель подготовленности», признак «хороших генов», увеличивающий воспринимаемую желательность индивидуума как потенциального супруга. Эта теория позволяет объяснить хорошо воспроизводимые научные данные

(обсуждавшиеся в гл. 5), согласно которым чувство юмора во всех культурах рассматривается как одно из наиболее желательных качеств предполагаемого партнера, особенно при выборе женщинами мужчины (*Feingold*, 1992). Предпочтительный выбор партнеров с чувством юмора гарантирует, что через какое-то время гены, отвечающие за формирование систем мозга, лежащих в основе генерации и оценки юмора, распространятся в популяции.

В некоторых современных исследованиях изучались гипотезы, сформулированные на основе теории полового отбора Миллера. Эрик Бресслер и Сигал Балшин (*Bressler & Balshine*, 2006) предъявляли студентам-первокурсникам мужского и женского полов фотографии двух людей (оба или мужчины, или женщины) вместе с утверждениями, которые предположительно были написаны ими. Высказывания одного человека из каждой пары на фото всегда содержали юмор, а другого — не содержали. Затем участников просили оценить этих людей по ряду воспринимаемых черт личности и выбрать одного, который был наиболее желателен как партнер для любовных отношений. Результаты показали, что испытуемые женского пола предпочитали мужчину с чувством юмора как потенциального партнера, тогда как не отмечалось никакого предпочтения, когда мужчины оценивали женщин или когда участники любого пола оценивали людей того же пола. Эти результаты были интерпретированы как подтверждающие теорию Миллера, согласно которой чувство юмора возникло как средство привлечь потенциальных половых партнеров и особенно как способ привлечения женщин мужчинами.

Хотя исследования показали, что и мужчины, и женщины считают чувство юмора желательной характеристикой предполагаемого партнера (*Daniel et al.*, 1985; *Feingold*, 1992), теория полового отбора предполагает, что люди разного пола могут иметь несколько отличающиеся представления о желательном чувстве юмора. Женщины могут полагать, что хорошее чувство юмора у того мужчины, который заставляет их смеяться, тогда как мужчины могут считать, что чувство юмора есть у той женщины, которая смеется над их шутками. В недавнем исследовании Бресслера с коллегами были получены некоторые подтверждения этой гипотезы (*Bressler, Martin, & Balshine*, 2006). При предъявлении описаний двух людей противоположного пола и просьбе выбрать, кто из них более привлекателен как потенциальный партнер для любовных отношений, женщины с большей вероятностью выбирали того, который шутил и вызвал у них смех, а не того, который оценил их юмор, тогда как мужчины с большей вероятностью выбирали женщину, которая оценила их юмор, а не шутила сама.

Был предложен целый ряд других эволюционных теорий, в каждой из которых предполагались несколько различные адаптивные функции юмора. Например, юмор и смех рассматривались как «блокирующий механизм», который не позволяет нам совершать контрпродуктивные поступки (*Chafe*, 1987), или как форма «вокального груминга», который, подобно физическому уходу за телом у приматов, облегчает установление социальных связей (*Dunbar*, 1996). В другой теории смех рассматривается как «ложная тревога», сигнализирующая другим, что данный стимул или событие несущественны и несерьезны (*Ramachandran*, 1998). Хотя многие из этих теорий кажутся вполне убедительными, большинство из них не подтверждается научными данными. Подобно эволюционной психологии в целом, эволюционные теории юмора должны предлагать тестируемые гипотезы, делая их потенци-

ально фальсифицируемыми, чтобы они могли представлять собой нечто большее, чем просто правдоподобные утверждения (*Gould*, 2002). В конечном счете возможно, у нас никогда не будет окончательных ответов относительно происхождения и адаптивных функций юмора. Тем не менее такого рода эволюционные теории полезны, если позволяют генерировать интересные новые гипотезы, стимулируя новые направления исследований и позволяя лучше понять данные феномены.

Заключение

Психобиологические исследования юмора, радости и смеха способствуют появлению новых интересных точек зрения и представлений, дополняя научные данные из других областей психологии. Биологический подход к юмору заставляет нас обратить внимание на эмоциональные аспекты этого явления. В основе когнитивно-перцептивного компонента юмора лежат многие корковые структуры мозга, задействованные в обработке информации. Когда человек воспринимает юмористическое несоответствие, оно вызывает характерное эмоциональное состояние, которое можно назвать радостью. Сравнительные исследования на животных показывают, что эта эмоция возникает в игре — совместной деятельности, которая, очевидно, выполняет важные адаптивные функции. Недавние исследования мозга животных, а также сканирования мозга людей, позволили лишь начать выявлять «эмоциональную операционную систему» радости — специализированные мозговые структуры и схемы, которые лежат в основе этой эмоции. Эти исследования уже позволили установить роль известных дофаминергических мезолимбических центров вознаграждения, а также опиатов и различных нейропептидов. Дальнейшие исследования в этой области как части развивающейся эмоциональной нейронауки, вероятно, приведут ко многим интересным открытиям. Нас ждут открытия не только относительно мозговых схем, но и касающиеся биохимии радости, связанной с юмором, и потенциальных взаимодействий этих биохимических веществ с другими системами тела, включая эндокринную и иммунную системы.

Эмоция радости обычно также вызывает смех, который сообщает другим о присутствии у человека этого эмоционального состояния. Смех характеризуется особым паттерном вокализаций, дыхания и выражения лица. Хотя мы часто рассматриваем смех как «причину» изменений в возбуждении вегетативной нервной системы и в биохимии мозга, уместнее считать эти изменения следствием эмоции радости. Смех — по существу социальное поведение, устойчивый паттерн действий, который выполняет функцию межличностной коммуникации. Он заразителен, поскольку звуки смеха вызывают чувство радости у других людей, заставляя их также смеяться.

Биологический подход также привлекает внимание к эволюционным основам юмора. Некая разновидность связанного с игрой смеха есть у наших ближайших родственников — шимпанзе, а также у других приматов, и даже предполагалось, что гомологи смеха могут отмечаться в игровой активности крыс; это свидетельствует о том, что радость и смех могут брать начало у наших самых ранних предков-млекопитающих. «Игровое лицо» и связанные с ним вокализации у живот-

ных сигнализируют о различии между реальностью и притворством, серьезностью и шуткой, указывая на зачатки понимания юмора. В результате экспоненциального роста коры головного мозга у человека и связанного с ним развития когнитивных способностей, включая язык, абстрактное рассуждение, самосознание и теорию сознания, совместная игра у людей поднялась на новый уровень. Играя языком и идеями в вербальном эквиваленте соревновательной веселой борьбы, который мы называем «юмором», мы активизируем те же самые эмоциональные мозговые структуры, паттерны вегетативного возбуждения и поведенческие проявления, которые задействованы в реальной физической игре. Хотя у большинства животных игрой в значительной степени занимаются молодые особи и у людей веселая борьба обычно также заканчивается вместе с детством, игра в форме юмора продолжает оставаться важной деятельностью на протяжении всей взрослой жизни людей, выполняя важные социальные функции. Исследования в области эволюционной психологии, в которых проверяются гипотезы, сформулированные на основе различных эволюционных теорий юмора, могут помочь объяснять адаптивные функции юмора, а также найти новые интересные направления его изучения. Итак, хотя работы в области психобиологии существенно продвинули вперед наше понимание истоков, природы и биологических основ юмора, радости и смеха, в этой области еще предстоит провести много захватывающих исследований.

ГЛАВА 7

Личностные подходы к изучению чувства юмора

Как бы вы описали одного из своих друзей другому человеку? Кроме физических характеристик, таких как рост и цвет волос, вы, вероятно, упомянули бы различные черты личности, описав его дружелюбность, интеллект, дух соперничества или великодушие. Возможно, вы также отметили бы его чувство юмора, сказав что-то наподобие: «Она часто смешит меня», или: «Он во всем видит забавную сторону». Таким образом, чувство юмора можно рассматривать как черту личности (или, точнее, набор слабо связанных между собой черт), относящуюся к устойчивой тенденции воспринимать юмор, получать от него удовольствие или генерировать его в повседневной жизни.

Личность проявляется в «привычном для человека способе мышления, чувствования, восприятия и реагирования на мир» (*Magnavita*, 2002). Черты личности — это гипотетические конструкты, которые описывают, чем люди отличаются друг от друга, и это позволяет нам предсказывать, как они будут вести себя в различных ситуациях. Хотя на поведение людей во многом влияют ситуативные факторы (например, вы с большей вероятностью будете шутить на вечеринке, чем на похоронах), в действиях людей в различных ситуациях также обнаруживается определенная последовательность (одни люди будут шутить в данной ситуации с большей вероятностью, чем другие).

Черту личности следует рассматривать как характеристику, которую можно приписать всем людям, при этом одни попадут на концы шкалы с очень высокими или низкими показателями, а другие расположатся между этими крайними значениями. Специалисты в области психологии личности стремятся выявить различные черты, объясняющие поведенческие, когнитивные и эмоциональные различия между людьми, создать надежные и валидные тесты для количественного определения этих черт. Исследователи изучают связи между различными чертами личности и возможностью предсказывать на их основе конкретные действия и эмоции, а также анализируют биологические, социальные и психологические факторы, определяющие такие индивидуальные различия.

Чувство юмора уже давно интересовало специалистов в области психологии личности как одна из многих изучаемых ими черт. Некоторые из самых влиятельных ранних исследователей и теоретиков личности — в их числе такие разные мыслители, как

Ганс Айзенк (*Eysenck*, 1942), Раймонд Кеттелл (*Cattell & Luborsky*, 1947), Гордон Олпорт (*Allport*, 1961) и Зигмунд Фрейд (*Freud*, 1960 [1905]), — исследовали юмор и нашли для него место в своих теориях (для обзора см. *Martin*, 1998). В последние несколько десятилетий изучение чувства юмора как черты личности оставалось одной из самых активных областей исследований в психологии юмора. Ученые разработали множество тестов для измерения различных аспектов или компонентов этого конструкта и провели многочисленные исследования, выясняя, как эти связанные с юмором черты коррелируют с другими чертами личности и предсказывают соответствующее поведение.

В большинстве современных исследований особый интерес представляла роль чувства юмора в психическом здоровье и преодолении стресса. Мы обсудим значение чувства юмора для психического здоровья в гл. 9. В данной главе мы сосредоточимся на концептуализации и измерении индивидуальных различий в юморе и их связи с другими чертами личности. В начале главы мы проанализируем то, что подразумевается под чувством юмора (отметим, что это понятие включает несколько различных измерений). Затем обсудим различные подходы, использованные учеными для определения и измерения этой характеристики, и рассмотрим исследования, в которых изучались связи между результатами тестов на чувство юмора и значениями других черт личности. В число этих подходов входят: тесты на понимание юмора, которые оценивают степень приятности различных типов юмора; основанные на самоотчетах исследования различных компонентов чувства юмора; измерения способности людей генерировать юмор; техника Q-сортировки для оценки стилей юмора. Затем мы рассмотрим исследования на базе факторного анализа и проанализируем взаимосвязи между различными подходами к измерению чувства юмора. В заключительной части главы будут описаны некоторые исследования, где изучались черты личности профессиональных комиков.

Что такое чувство юмора?

Как мы видели в гл. 1, понятие чувства юмора возникло в XIX в. В своем первоначальном значении оно имело эстетическую коннотацию, обозначая способность воспринимать или понимать юмор — нечто подобное чувству прекрасного в искусстве или тонкому слуху для восприятия музыки. Тогда слово «юмор» также имело более узкое значение, чем сегодня, обозначая благожелательную форму веселья, связанного с воодушевлением и отличавшегося от остроумия, которое считалось более агрессивным и менее социально желательным (*Ruch*, 1998a; *Wiekberg*, 1998). Следовательно, чувство юмора как черта характера, касающаяся этой позитивной формы веселья, также приобрело социально желательный смысл и стало рассматриваться как одна из наиболее положительных черт человека. Однако за прошедшие годы значение слова «юмор» расширилось и стало охватывать все типы смешных феноменов, а понятие «чувство юмора» также стало включать намного более широкий круг связанных с юмором черт, при этом сохранив чрезвычайно положительный смысл. Таким образом, чувство юмора стало очень желательным, но также очень плохо определенным свойством личности.

В большинстве случаев люди считают, что у них есть чувство юмора. Как остроумно заметил американский эссеист Франк Мур Колби, «люди готовы сознаться в измене, убийстве, поджоге, вставных зубах или парике. Но многие ли из них откровенно признаются в отсутствии чувства юмора?» (цит. по *Andrews*, 1993). Гордон Олпорт (*Allport*, 1961) обнаружил, что, когда участников исследования просили оценить свое собственное чувство юмора, 94% из них оценили его как среднее или выше среднего и лишь 6% признали, что их чувство юмора ниже среднего (конечно, с точки зрения статистики, ниже среднего — это 50% населения). Герберт Лефкурт и я (*Lefcourt*, 1986) воспроизвели эти результаты 25 лет спустя в исследовании студентов университета.

Люди, как правило, связывают чувство юмора со многими желательными характеристиками помимо склонности генерировать юмор или получать от него удовольствие. Когда участников исследования просили оценить черты личности гипотетического человека с «чувством юмора намного выше среднего», а также человека с «чувством юмора ниже среднего», то человека с развитым чувством юмора оценивали как значительно более дружелюбного, приятного, отзывчивого, интересного, одаренного богатым воображением, креативного, умного, выдающегося, интеллектуального и проницательного, а также значительно менее склонного к жалобам, менее неприветливого и пассивного и более приятного (*Cann & Calhoun*, 2001). Хотя при этом человека с чувством юмора намного выше среднего также оценивали как более импульсивного, хвастливого, беспокойного и менее зрелого; это свидетельствует о том, что понятие чувства юмора также содержит некоторые менее желательные характеристики. В этом исследовании было обнаружено, что по основным шкалам черт личности известной Пятифакторной модели личности (*McCrae & John*, 1992) люди с чувством юмора выше среднего воспринимаются как более эмоционально устойчивые, экстравертные, открытые опыту и уживчивые, но менее сознательные, чем люди с чувством юмора ниже среднего.

Хотя каждый хочет полагать, что у него есть чувство юмора, которое считается связанным со многими желательными качествами и характеристиками, никто, по-видимому, не знает точно, что такое чувство юмора. Действительно, Канн и Калхоун (*Cann & Calhoun*, 2001) задались вопросом, есть ли вообще у этого популярного, но туманного понятия какие-либо последовательные, определенные референты, или это просто относительно неопределенная конфигурация социально желательных характеристик. Как более 65 лет назад утверждала Луиза Омуэйк (*Omwake*, 1939), чувство юмора «настолько всеобъемлюще и высоко ценимо, что сказать о человеке: “У него замечательное чувство юмора”, — почти синонимично высказыванию: “Он интеллигентный, компанейский человек, и я очень люблю его”». Чтобы чувство юмора как черта было с научной точки зрения полезным понятием, которое можно надежно и валидно измерить в исследовании личности, его нужно определить более тщательно и точно.

Как уже отмечалось в предыдущих главах, юмор — сложное явление, которое затрагивает многие аспекты нашей повседневной жизни. Это разновидность психологической игры, включающей социальные, когнитивные, эмоциональные и выразительные компоненты. Юмор также принимает многие формы, включая «консервированные шутки», спонтанные разговорные шутки, иронию, каламбуры,

двусмысленности, забавные случаи и непреднамеренные смешные высказывания и действия. Кроме того, он выполняет разнообразные психологические функции, включая когнитивные и социальные выгоды от положительной эмоции радости, используется просоциальными и агрессивными способами в межличностной коммуникации и влиянии, а также применяется в качестве средства для снятия напряжения и механизма совладания. Люди могут генерировать юмор, развлекая и смеша других, а также реагировать на юмор, генерируемый другими. Как черта личности или характеристика индивидуальных различий понятие чувства юмора может касаться любого из этих компонентов, форм и функций юмора. Действительно, исследователи, изучающие эту черту, использовали многочисленные подходы, каждый из которых сосредоточен на нескольких различных аспектах этого сложного явления. Неудивительно, что в зависимости от его трактовки чувство юмора ассоциируется с различными чертами человеческого поведения, познания и личности.

Когда мы говорим, что у человека есть чувство юмора, мы можем вкладывать в эти слова разный смысл. Исследователь личности Ганс Айзенк (*Eysenck*, 1972) указал три различных возможных значения. Во-первых, говоря, что у человека есть чувство юмора, мы можем подразумевать, что он смеется над тем же, над чем и мы (качественное значение). Во-вторых, мы можем подразумевать, что человек много смеется и его легко развеселить (количественное значение). В-третьих, мы можем подразумевать, что человек — «душа компании», рассказывающий забавные истории и веселящий других людей (генеративное значение). Айзенк утверждал, что между этими тремя различными «чувствами юмора» не обязательно будут высокие корреляции.

Франц-Йозеф Хел и Уиллиболд Рач (*Hehl & Ruch*, 1985) расширили список Айзенка, отметив, что индивидуальные различия в чувстве юмора могут касаться изменений в:

1) *способности понимать* шутки и другие юмористические стимулы;
2) способах, которыми люди *выражают* юмор и радость как количественно, так и качественно;
3) *способности генерировать* юмористические комментарии или образы;
4) *оценке* различных типов шуток, рисунков и других юмористических материалов;
5) степени, до которой они активно *ищут* источники, которые заставляют их смеяться, такие как комедийные фильмы и телевизионные программы;
6) *воспоминаниях* о шутках или забавных событиях в своей собственной жизни;
7) склонности использовать юмор как *механизм совладания*.

Илайша Бабад (*Babad*, 1974) также проводил различие между *генерацией* (способностью создавать юмор) и *воспроизведением* (склонностью пересказывать шутки, которые человек слышал от других) юмора и показал, что они не коррелируют между собой. Еще одно значение чувства юмора обычно связано с *не слишком серьезным отношением к себе* и способностью смеяться над собственными недостатками и слабостями.

Следовательно, чувство юмора может быть по-разному концептуализировано: как *привычный паттерн поведения* (склонность часто смеяться, шутить и развлекать других спонтанными шутками, смеяться над юмором других людей); как *способность* (генерировать юмор, развлекать других, понимать шутки, запоминать шутки); как *черта характера* (врожденная жизнерадостность, игривость); как *эстетическая реакция* (получение удовольствия от конкретных типов юмористического материала); как *установка* (положительное отношение к юмору и веселым людям); как *мировоззрение* (несерьезный взгляд на жизнь) или как *стратегия совладания*, или *защитный механизм* (склонность сохранять юмористическую точку зрения перед лицом неприятностей).

Эти различные способы концептуализации чувства юмора также подразумевают разные подходы к измерениям в исследованиях личности. Например, тесты на понимание юмора, в которых используются оценки забавности шуток и рисунков, могут использоваться, чтобы измерить чувство юмора, когда оно определено как эстетическая реакция. Однако, если чувство юмора понимают как привычный паттерн поведения, возможно, лучше измерять его с помощью шкал на основе самоотчетов, в которых респонденты оценивают степень, до которой различные утверждения описывают их типичные связанные с юмором действия, мысли, чувства и установки. В качестве альтернативы для измерения типичного юмористического поведения могут использоваться оценки, полученные от сверстников или специально подготовленных наблюдателей. С другой стороны, измерение чувства юмора как когнитивной способности требует использования тестов действия, подобных тестам интеллекта или креативности, например как заданий, в которых оцениваются забавность и новизна генерируемого участниками юмора. Как мы увидим далее, исследователи в разное время применяли различные концептуализации и подходы к измерению чувства юмора.

Итак, чувство юмора — не единая черта. Вместо этого ее лучше интерпретировать как группу черт и способностей, имеющих отношение к различным компонентам, формам и функциям юмора. Некоторые из них могут быть тесно связаны друг с другом, тогда как другие, вероятно, будут совершенно разными (*Martin*, 2003). Например, хотя людям с развитой способностью генерировать юмор может нравиться смешить других людей, они не обязательно также будут склонны использовать юмор для преодоления стресса в повседневной жизни. Исследователи, которые хотят изучать гипотезы о чувстве юмора, должны быть внимательны, точно определять, какое значение этого конструкта теоретически наиболее релевантно интересующим их вопросам, и выбирать наиболее подходящий способ измерения.

Индивидуальные различия в понимании юмора

Говорит ли нам что-то о личности человека предпочитаемый им тип юмора? Эта идея, которая была популярна на протяжении многих столетий, отражена в наблюдении немецкого поэта Иоганна Вольфганга фон Гёте. Он писал, что «люди ни в чем не проявляют свой характер более отчетливо, чем в том, что они считают смешным» (цит. по *Ruch & Hehl*, 1998). Основываясь на этой идее, некото-

рые клиницисты предположили, что просьба к пациентам, проходящим психотерапию, рассказать их любимые анекдоты могла бы быть полезна как проективный тест, результаты которого можно проанализировать для диагностирования их проблем и выявления неудовлетворенных потребностей и неразрешенных конфликтов (например, *Strother, Barnett, & Apostolakos*, 1954; *Zwerling*, 1955).

На этом представлении также строится множество тестов на понимание юмора, разработанных за последние 50 лет для косвенной оценки различных черт личности (например, *Cattell & Tollefson*, 1966). Действительно, большинство исследований индивидуальных различий в чувстве юмора до 1980-х гг. были основаны на этом подходе к изучению понимания юмора, и он до сих пор довольно популярен. В данном подходе участникам исследования предъявляют ряд шуток, рисунков и других юмористических материалов и просят оценить их по таким шкалам, как забавность, приятность и аверсивность. Юмористические стимулы на теоретической основе или с помощью факторного анализа группируются в различные категории и по каждой из них рассчитываются оценки участников. Таким образом, данный подход определяет чувство юмора в терминах степени, до которой человек получает удовольствие от конкретных типов или категорий юмора.

Теоретические содержательные подходы

Во многих из ранних тестов на понимание юмора стимулы (прежде всего шутки и юмористические рисунки) классифицировались экспериментаторами или экспертами по их содержанию. Содержательные категории обычно были основаны на конкретных теориях юмора, и результаты исследований затем использовались для проверки этих теорий. Например, чтобы проверить теорию Фрейда, согласно которой вытесненные сексуальные и агрессивные побуждения высвобождаются через юмор, шутки и рисунки обычно классифицировались на категории сексуальных, агрессивных и бессмысленных (также называвшихся «невинными» или «нетенденциозными»). Как отмечено в гл. 2, этот подход использовался в большинстве исследований психоаналитической теории юмора. Например, Тест на реакцию радости, разработанный Джекобом Левином с коллегами (*Levine et al.*, 1951), состоял из 36 рисунков, относившихся к темам, связанным с сексом и агрессией. Предполагалось, что положительные и отрицательные реакции испытуемых на рисунки позволяют раскрыть их неосознанные потребности и неразрешенные конфликты, касающиеся этих тем.

Исследования, основанные на теории классификации юмора по его содержанию, позволили получить данные, что уровень удовольствия от различных типов шуток и рисунков связан с определенными чертами личности. Например, в одном раннем исследовании было обнаружено, что участники, предпочитавшие шутки на сексуальные и агрессивные темы интеллектуальному юмору, видели более агрессивные темы в сюжетах Теста тематической апперцепции (ТАТ), получали более низкие оценки по шкалам духовных ценностей, продемонстрировали меньшую психологическую сложность и более высокие оценки по шкале экстраверсии (*Grziwok & Scodel*, 1956). В ряде других исследований также были обнаружены положительные корреляции между экстраверсией и предпочтением сексуального юмора (например, *Wilson & Patterson*, 1969).

Кроме того, участники с более консервативными установками предпочитали «безопасные» типы юмора (например, каламбуры), а те, кто придерживался более либеральных представлений, больше ценили открыто «либидозные» (например, мрачный и сексуальный) типы юмора (*Wilson & Patterson*, 1969). В целом, было обнаружено, что более тревожные люди по сравнению с менее тревожными получали меньшее удовольствие от юмористических материалов. Правда, не удалось установить, справедливы ли эти наблюдения для всех типов юмора (*Hammes & Wiggins*, 1962), или только для агрессивного (*Doris & Fierman*, 1956) или бессмысленного юмора (*Spiegel, Brodkin, & Keith-Spiegel*, 1969). В одном исследовании были обнаружены даже некоторые значимые корреляции между данными участниками оценками забавности шуток, содержащих анальные темы (т. е. шуток об испражнении и скоплении газов), и выраженностью у них «анальных» черт личности, таких как упрямство, негативизм, враждебность, опрятность и бережливость (*O'Neill, Greenberg, & Fisher*, 1992).

Как и в психоаналитически ориентированных исследованиях, тесты на оценку юмора также применялись во многих исследованиях, построенных на теории юмора на основе унижения (также рассмотренной в гл. 2). Эти тесты обычно включали враждебный юмор, который исследователи определяли в соответствии с особенностями шутника и его объекта. В целом, эти исследования продемонстрировали, что люди склонны получать удовольствие от унижающего юмора, высмеивающего тех людей, к которым они питают некоторую антипатию (*La Fave et al.*, 1976; *Wicker et al.*, 1980; *Wolff et al.*, 1934; *Zillmann & Cantor*, 1972, 1976). Как отмечено в гл. 5, исследователи также использовали подобные методы для изучения связи между сексистскими установками и удовольствием от сексистского юмора (например, *Henkin & Fish*, 1986; *Moore et al.*, 1987; *Thomas & Esses*, 2004).

За прошедшие годы тесты на понимание юмора применялись в большом количестве исследований. Такие тесты строились на теоретически выведенных содержательных категориях юмористических стимулов. Большая часть этих исследований проводилась до 1980-х гг., хотя некоторые ученые использовали этот подход и позже, изучая понимание испытуемыми некоторых типов юмора, например «черного» юмора (*Herzog & Bush*, 1994; *Herzog & Karafa*, 1998), сексистского юмора (*Greenwood & Isbell*, 2002; *Ryan & Kanjorski*, 1998) или юмора, основанного на предрассудках (*Lefcourt et al.*, 1997).

Несмотря на ряд интересных результатов, этот подход к классификации юмористического материала подвергался критике (*Ruch*, 1992). Исследователи обычно не оценивали эмпирически надежность и валидность своих классификаций юмора, а также не проверяли предположение об однородности реакций участников на юмористические стимулы в пределах данной категории. Как отмечал Айзенк (*Eysenck*, 1972), люди часто обращают внимание на разные аспекты шутки или рисунка или по-разному объясняют, почему они находят их забавными или неостроумными. Следовательно, параметры, используемые исследователем при классификации юмористических стимулов, могут не соответствовать тому, как сами участники воспринимают их и реагируют на них. Например, в раннем исследовании Ландиса и Росса (*Landis & Ross*, 1933) не было обнаружено никакой связи между тем, как испытуемые классифицировали набор шуток, и тем, как это де-

лали экспериментаторы, даже когда испытуемым сообщали названия категорий и их определения.

Кроме того, поскольку исследователи, использующие этот подход, выбирали специфические юмористические стимулы (согласно своим теориям), они не могли определить, применимы ли эти системы классификации ко всем видам юмора или только к какой-либо одной подгруппе. Наконец, поскольку многие из тестов на понимание юмора использовались только в одном или двух исследованиях отдельными учеными, результаты различных исследований трудно сравнивать. Из-за этих недостатков данный подход не позволил накопить большого количества данных о природе чувства юмора.

Ранние исследования с использованием факторного анализа

Альтернативой теоретически выведенным содержательным методам классификации юмористических стимулов служат методы факторного анализа. В рамках этого подхода вместо того, чтобы создавать тест на основе конкретной теории, теория создается на основе эмпирически полученных значений факторов. Факторный анализ – это статистический метод для изучения корреляций между многими переменными и для выявления небольшого количества измерений (т. е. факторов), которые объясняют большую часть различий. Этот метод широко использовался исследователями для изучения основных черт личности, например для формирования упомянутой выше Пятифакторной модели личности. Некоторые исследователи юмора также применяли эту технику для проведения базовых измерений понимания юмора.

Основная стратегия факторного анализа строится на том, чтобы собрать максимальное количество шуток, рисунков и других юмористических стимулов, репрезентативных для всей области. Затем степень забавности этих материалов оценивается многочисленными участниками исследования. Проведя факторный анализ полученных оценок, исследователи могут определить скрытые факторы, влияющие на понимание юмора людьми. Шутки и рисунки, оценки которых тесно коррелируют между собой, чаще всего группируются в один фактор, тогда как шутки и рисунки, оценки которых не коррелируют между собой, попадают в различные факторы. Изучая характеристики, общие для юмористических стимулов, нагружающих каждый фактор, исследователи могут определить соответствующие понятия, неявно используемые людьми при оценках этих стимулов.

Ранние факторно-аналитические исследования понимания юмора проводились Гансом Айзенком, известным немецко-британским исследователем личности (см. обзор в *Nias*, 1981). Отмечая, что большинство теорий юмора было разработано философами и строилось на догадках, Айзенк стремился разработать теорию, основанную на эмпирических данных. Для этого он предъявлял наборы вербальных шуток, рисунков и содержащих несоответствие фотографий 16 участникам (по сегодняшним стандартам очень маленькая выборка), которых просил упорядочить материалы по степени забавности и указать, от каких они получали удовольствие (*Eysenck*, 1942). Факторный анализ собранных данных позволил обнаружить слабый общий фактор, указывающий на индивидуальные различия в степени забавности для испытуемых различных типов юмора. Кроме того, анализ позволил обнаружить три специфических фактора, или шкалы, юмора, которые были обозначены как:

1) сексуальный в сравнении с несексуальным;
2) простой в сравнении со сложным;
3) личный в сравнении с безличным.

Айзенк также исследовал корреляции между оценками юмора, которые дали участники исследования по этим трем факторам, и их оценками по тесту личности. Было обнаружено, что сексуальные и простые шутки предпочитают экстраверты, тогда как сложные и несексуальные шутки — интроверты. Эти результаты факторного анализа в общих чертах были воспроизведены Айзенком (*Eysenck*, 1943) в другом исследовании, где он предъявлял пять наборов юмористических стимулов (шутки, рисунки и забавные лимерики) ста взрослым испытуемым, представляющим широкий поперечный срез британского общества.

Основываясь на результатах факторного анализа, Айзенк (*Eysenck*, 1942) предложил теоретическую модель юмора, куда были включены три компонента, или аспекта: когнитивный (соответствующий сложности юмора), конативный (имеющий отношение к выражению мотивации или побуждений) и эмоциональный (касающийся эмоциональных аспектов). Далее он объединил конативный и эмоциональный компоненты под термином «оректический компонент», который имеет отношение к «радостному осознанию лучшей адаптации», связанному с юмором. Он отмечал, что различные традиционные теории юмора сосредоточивались на одном из этих аспектов юмора. Когнитивным аспектам придается особое значение в теориях юмора на основе несоответствия, конативным — в теориях превосходства/унижения, а эмоциональным — в теориях, которые подчеркивают положительные эмоции, связанные со смехом. По мнению Айзенка, теория Фрейда объединила элементы всех этих трех компонентов.

Айзенк также предположил, что каждый из этих компонентов может в различной степени присутствовать в данной шутке, и индивидуальные различия в чувстве юмора можно концептуализировать в терминах степени, до которой люди получают удовольствие от юмора, содержащего эти элементы. Например, он предположил, что интроверты с большей вероятностью будут наслаждаться юмором, в котором преобладает когнитивный элемент, тогда как экстраверты предпочтут юмор, в котором главными являются оректические аспекты. Дополнительное подтверждение этой точки зрения было получено Уилсоном и Паттерсоном (*Wilson & Patterson*, 1969), которые обнаружили значимую корреляцию между оценками участников по шкале экстраверсии и их оценками забавности сексуальных шуток. Однако, как мы увидим, другие исследователи не смогли воспроизвести эти результаты (*Ruch*, 1992). Итак, в целом, Айзенк был одним из первых исследователей, которые пытались разработать общую теорию чувства юмора, основанную на факторно-аналитических исследованиях понимания юмора.

Другим известным пионером общих исследований личности был Раймонд Кеттелл, проводивший ранние факторно-аналитические исследования понимания юмора. Кеттелл и Люборски (*Cattell & Luborsky*, 1947) собрали 100 шуток, которые, как считалось, представляли широкий диапазон юмора и были относительно свободны от культурных предубеждений. Выборку студентов первого курса (состоявшую из 50 юношей и 50 девушек) просили оценить забавность каждой шутки в двух различных случаях. Факторный анализ позволил выделить 13 кластеров

шуток, которые имели достаточную внутреннюю согласованность и ретестовую надежность. Оценки испытуемых по каждому из этих кластеров впоследствии подверглись дополнительному факторному анализу, в результате которого были получены пять довольно ортогональных (т. е. не коррелирующих между собой) факторов. Исходя из тематики шуток, нагружающих каждый фактор, эти факторы были условно названы следующим образом:

1) добродушная уверенность в себе;
2) упорное доминирование;
3) спокойная чувственность;
4) смиренное высмеивание;
5) вежливая утонченность.

Авторы предположили, что эти кластеры и факторы понимания юмора могли бы быть связаны с 12–16 общими факторами личности, определенными Кеттеллом (*Cattell*, 1947) с помощью факторного анализа черт личности.

Для проверки этих идей в последующем исследовании Люборски и Кеттелл (*Cattell & Luborsky*, 1947) рассмотрели корреляции между оценками забавности, данными участниками по 13 кластерам шуток, и их оценками по десяти параметрам личности, измеренным с помощью Опросника темперамента Гилфорда–Мартина. Было обнаружено, что шесть из этих параметров личности значимо коррелировали с оценками забавности различных кластеров шуток, и это позволило усовершенствовать названия кластеров. Полученные результаты дали авторам возможность с оптимизмом отнестись к использованию факторов понимания юмора в качестве метода оценки черт личности. Например, было обнаружено, что один фактор шуток коррелировал с экстраверсией, и на этом строилось предположение, что такие шутки можно применять для выявления и измерения данной черты. Эти идеи впоследствии легли в основу создания Теста личности для изучения юмора *IPAT* (*Cattell & Tollefson*, 1966), который был разработан для оценки юмористических предпочтений каждого из этих факторов как способ косвенного измерения черт личности.

Несмотря на усилия, предпринятые при разработке Теста для изучения юмора *IPAT*, он имел несколько недостатков и никогда не использовался широко. Надежность шкал была довольно низкой, а стабильность факторной структуры — сомнительной. Другие исследователи провели факторный анализ того же набора шуток и обнаружили совершенно отличную факторную структуру (*Yarnold & Berkeley*, 1954). Отчасти эта проблема объяснялась использованием методик с вынужденным выбором, что приводило к чрезмерному усилению многочисленных слабых и нестабильных факторов и подавлению более сильных и более стабильных факторов (*Ruch*, 1992). Кроме того, пока проведено очень мало исследований для оценки валидности факторных оценок юмора как измерения черт личности. Этот тест упоминался только в нескольких опубликованных исследованиях, где его применяли для изучения черт личности эффективных адвокатов (*Kush*, 1997), связи между пониманием юмора и воспринимаемым физическим здоровьем (*Carroll*, 1990) и гендерных различий в понимании юмора (*Carroll*, 1989; *Hickson*, 1977).

Факторно-аналитические исследования Рача

Ранние факторно-аналитические исследования понимания юмора были ограничены небольшими размерами выборки и целым рядом методологических слабостей. В начале 1980-х гг. австрийский психолог Уиллиболд Рач, теперь работающий в Цюрихском университете в Швейцарии, решил более полно и систематически исследовать факторную структуру оценки юмора (для обзора см. *Ruch*, 1992). Чтобы гарантировать максимально полную представленность типов юмора, он собрал из различных источников 600 шуток и рисунков. Некоторые из них случайным образом брались из популярных журналов и сборников анекдотов, а другие были специально отобраны как представляющие описанные в литературе по юмору категории (и использовались в предыдущих исследованиях).

В ряде факторно-аналитических исследований, проведенных Рачем с коллегами, различные, но частично совпадающие наборы шуток и рисунков из этой первоначальной совокупности предъявлялись нескольким выборкам участников обоего пола, различных возрастов, социальных классов, профессий и состояния здоровья (*Hehl & Ruch*, 1985; *McGhee, Ruch, & Hehl*, 1990; *Ruch*, 1981, 1984, 1988; *Ruch, McGhee & Hehl*, 1990). Материалы также были переведены на несколько языков, и исследования проводилась на выборках из Австрии, Германии, Англии, Турции, Франции, Италии и США (*Forabosco & Ruch*, 1994; *Ruch & Forabosco*, 1996; *Ruch & Hehl*, 1998; *Ruch et al.*, 1991).

Эти факторно-аналитические исследования позволили выявить три стабильных и надежных фактора, объясняющих большую часть различий в понимании юмора и единообразно обнаруживающихся в различных юмористических стимулах и во всех исследованных популяциях. Интересно, что первые два фактора имеют отношение к структурным аспектам юмора, а не к содержательным темам. Первый из них, названный юмором несоответствия и разрешения, включает шутки и рисунки, в которых несоответствие, введенное кульминационным пунктом, может быть разрешено с помощью имеющейся в шутке информации. Как только несоответствие разрешено, возникает ощущение понимания шутки. Большинство «консервированных шуток», звучащих в дружеской обстановке (обычно эти шутки состоят из основной части и кульминационного пункта), попадает в эту категорию. Такой тип юмора согласуется с двухэтапными моделями юмора на основании разрешения несоответствия, которые обсуждались в гл. 3 (например, *Suls*, 1972).

Второй фактор, названный бессмысленным юмором, также связан со структурой шутки, а не с ее содержанием. Шутки и рисунки в этой категории также содержат неожиданный или несоответствующий элемент, но несоответствие не разрешается полностью, что создает лишь видимость смысла. Данный тип юмора можно описать как причудливый, фантастический, необычный или странный. В этом юморе присутствует не ощущение понимания шутки, а скорее удовольствие от причудливого несоответствия как такового. Было обнаружено, что многие карикатуры Гэри Ларсена из серии «Фар Сайд», а также эксцентрический юмор «Летающего цирка Монти Пайтона» нагружают этот фактор (*Ruch*, 1992, 1999). Таким образом, вопреки сделанному более ранними исследователями предположению о том, что юмор следует классифицировать в соответствии с его содержанием или темами, исследова-

ние Рача показало, что предпочтения людей, относительно юмора, в большей степени касаются структуры, чем содержания.

Третий фактор, названный сексуальным юмором, состоит из шуток и рисунков очевидно сексуального содержания. Этот фактор указывает на то, что люди довольно постоянны в том, получают они удовольствие от сексуального юмора или не любят его. Также было обнаружено, что большинство этих сексуальных юмористических материалов имеет вторичные нагрузки на один из первых двух структурных факторов, в зависимости от того, содержал ли юмор разрешенное или неразрешенное несоответствие. Ниже приведен пример сексуальной шутки со вторичной нагрузкой на юмор несоответствия и разрешения:

«Ну, как тебе Шотландия? – спросил отец свою дочь, которая только что возвратилась с каникул. – Это правда, что там у всех волынки?» – «О, это лишь один из глупых стереотипов, – ответила дочь. – У всех, с которыми я встречалась, был совершенно нормальный».

Несоответствие ответа дочери разрешается, когда мы осознаем, что она неправильно поняла вопрос отца о волынках, решив, что он касается внешнего вида гениталий шотландских мужчин. Напротив, на картинке, которая нагружала сексуальный фактор с нагрузкой на вторичный фактор бессмысленного юмора, изображена курица, лежащая на спине лапами вверх и говорящая петуху, который стоит перед ней: «Только один раз... для разнообразия». Курица, которая собирается заняться сексом в «миссионерской позе», — это несоответствие, которое не может быть разрешено с помощью дополнительной информации, позволяющей понять шутку.

Сексуальный фактор, единственный из обнаруженных Рачем, имел отношение к содержанию и устойчиво проявлялся в других факторно-аналитических исследованиях (например, *Eysenck*, 1942; *Herzog & Larwin*, 1988). Хотя, как мы видели, многие теоретики в прошлом классифицировали юмористические стимулы на различные дополнительные содержательные категории, такие как агрессивный, враждебный, сексистский, скатологический, анальный или мрачный юмор, в исследованиях Рача не было обнаружено никаких подобных содержательных факторов, даже при том, что он постарался включить примеры всех этих видов юмора в использованные стимулы. Вместо этого юмор, содержащий такого рода темы, всегда нагружал один из двух структурных факторов. Таким образом, за исключением сексуальных тем, люди, по-видимому, не выделяют специально и не реагируют никаким устойчивым образом на шутки или рисунки, посвященные какой-то определенной теме. Наоборот, удовольствие от юмора прежде всего зависит от того, разрешено или нет несоответствие, или имеет ли оно какой-то смысл.

Помимо факторного анализа юмористических *стимулов*, Рач также исследовал факторную структуру *реакций* участников на юмор. Используя различные положительные и отрицательные шкалы оценки, Рач обнаружил два фактора реакций:

1) фактор позитивного удовольствия или *забавности*;
2) фактор *аверсивности*[1], или непринятия.

[1] Aversive — создающий отвращение, вызывающий отвращение. В оригинале используется термин *aversiveness*. При дословном переводе на русский язык, вероятно, пришлось бы использовать слово *отвратительность*. Добавим также, что термин *аверсивный* в этой книге не имеет значений *болезненный* или *вредный* — он имеет значение *вызывающий отвращение, антипатию*. — *Примеч. науч. ред.*

Между ними была обнаружена лишь слабая отрицательная корреляция, указывающая на то, что люди, которые находят конкретную шутку очень забавной, не обязательно низко оценивают ее аверсивность. Например, человек может считать сексистскую или расистскую шутку очень забавной, но также и очень аверсивной. Таким образом, одни лишь оценки забавности или удовольствия не описывают достаточно четко реакции людей на юмор; также важно оценивать их отрицательные реакции. Кроме того, проведенное Игором Гавански исследование (*Gavanski*, 1986) показало, что оценки забавности и аверсивности прежде всего отражают когнитивные оценки юмористических стимулов, а не эмоциональные реакции людей (т. е. степень переживаемой радости), которые более строго измеряются количеством улыбок и смеха. Это частичное рассогласование между когнитивными и эмоциональными реакциями на юмор объясняет, почему во многих исследованиях были обнаружены только слабые корреляции между оценками забавности и степенью выраженности улыбок и смеха.

Основываясь на своих факторно-аналитических исследованиях, Рач (*Ruch* 1983) создал Опросник юмора 3*WD* (*Witz-dimensionen*), чтобы приписать трем выделенным факторам оценки забавности и аверсивности шуток и рисунков, полученные от испытуемых. Были разработаны версия с 50 вопросами (форма *K*) и две параллельные версии с 35 вопросами (формы *A* и *B*). Шутки и рисунки печатались в опросных буклетах, и респонденты получали инструкцию оценить их забавность и аверсивность по шкалам с шестью значениями. Было показано, что общие оценки забавности и аверсивности для каждого фактора имеют хорошую внутреннюю согласованность и ретестовую надежность. Оценки по этим трем факторам умеренно положительно коррелируют друг с другом, указывая, что люди, которым нравится (или не нравится) один тип юмора, также до некоторой степени склонны получать удовольствие от других (или испытывать неприязнь к ним).

Личностные корреляты шкал теста 3WD

Для изучения корреляции между оценками по трем факторам теста юмора 3*WD* и различными чертами личности (см. обзор в *Ruch*, 1992; *Ruch & Hehl*, 1998) были проведены многочисленные исследования. Было обнаружено, что общие оценки забавности по этим трем факторам слабо коррелируют с экстраверсией; это говорит о том, что экстраверты с несколько большей вероятностью, чем интроверты получают удовольствие от шуток и юмористических рисунков. Кроме того, общие оценки аверсивности слабо коррелировали с нейротизмом; это означает, что люди, обычно испытывающие больше таких отрицательных эмоций, как тревога, депрессия или вина, недолюбливают шутки и забавные картинки. Это особенно верно для тех невротичных людей, которые вдобавок интровертны и имеют высокие показатели по шкале добродушия. Конструкт «добродушие» означает высокие показатели эмпатии, заботы о других, терпимости и демократических ценностей. Данные результаты согласуются с недавно полученными с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии сведениями (которые мы обсуждали в гл. 6) о том, что у людей с высокими показателями экстраверсии и низкими показателями нейротизма при предъявлении юмористических картинок обнаруживается большая активация центров подкрепления в лимбической системе мозга (*Mobbs et al.*, 2005).

Интересно, что общие оценки забавности по *3WD*, как обнаружилось, отрицательно коррелировали с религиозным фундаментализмом и ортодоксальностью; это указывало, что люди с высокими показателями по этим типам консервативной религиозной ориентации с меньшей вероятностью получают удовольствие от всех типов шуток и рисунков (*Saroglou*, 2003).

Большая часть исследования Рача была сфокусирована на связях черт личности, имеющих отношение к консерватизму, терпимости к двусмысленности и поиску острых ощущений, с двумя структурными шкалами юмора (бессмысленным юмором и юмором несоответствия и разрешения). Поскольку понимание бессмысленного юмора требует, чтобы человек легче переносил остаточное несоответствие, причудливость и нелепость и даже наслаждался ими, Рач предположил, что от этого юмора будут получать удовольствие люди, характеризующиеся высокой терпимостью к двусмысленности, общей ориентацией на поиск ощущений и предпочтением сложных, новых и неструктурированных стимулов. С другой стороны, поскольку юмор несоответствия и разрешения более однозначен и несложен и, как правило, предполагает использование стереотипов для разрешения несоответствия, предсказывалось, что удовольствие от этого юмора будет связано с большим консерватизмом личности и общей потребностью в структурированных, несложных, устойчивых, однозначных и безопасных формах возбуждения.

Исследования, проведенные Рачем и другими, позволили собрать множество данных, подтверждающих эти гипотезы. Было обнаружено, что баллы, набранные испытуемыми по шкалам консервативных и авторитарных черт личности и установок, положительно коррелировали с оценками забавности юмора несоответствия и разрешения и с оценками аверсивности бессмысленного юмора (*Hehl & Ruch*, 1990; *Ruch*, 1984; *Ruch & Hehl*, 1986a, 1986b). Таким образом, люди, которые придерживаются более консервативных взглядов (измеренных шкалами нетерпимости к меньшинствам, милитаризма, религиозного фундаментализма, воспитания повиновения, идеологии традиционной семьи, капитализма, экономических ценностей и ортодоксальных ценностей) и авторитарных установок (склонность к использованию наказаний, нетерпимость к двусмысленности, установка на законность и порядок), будут с большей вероятностью получать удовольствие от юмора, в котором разрешается несоответствие и можно понять шутку, и будут испытывать неприязнь к более странному или эксцентричному юмору, который, очевидно, «не имеет смысла».

Например, в одном исследовании Рач с коллегами просили участников указать степень, до которой они считают нужным наказывать преступников за ряд преступлений, таких как мошенничество, грабеж, изнасилование и убийство (*Ruch, Busse, & Hehl*, 1996). Как и предсказывалось, результаты показали, что чем больше эти люди получали удовольствие от юмора несоответствия и разрешения, тем более строгое наказание для преступников они указывали за все типы преступлений (т. е. более длительные сроки тюремного заключения). Если вас обвиняют в преступлении, возможно, вам следует избегать судьи, которому нравятся такие шутки! Поэтому неудивительно, что люди старшего возраста, как правило, более консервативные, чем молодые, также получают больше удовольствия от шуток, основанных на несоответствии и разрешении (*Ruch et al.*, 1990).

Поиск ощущений — черта личности, включающая потребность в разнообразных, новых и сложных ощущениях и переживаниях и готовность рисковать. Люди с высокими показателями поиска ощущений обычно любят испытывать новые и волнующие переживания при помощи искусства, музыки, путешествий, еды и даже приема психоделических препаратов и ведения нетрадиционного образа жизни. Исследования с применением опросника 3*WD* показали, что люди с высокими оценками по шкале поиска ощущений, а также связанных с ним конструктов, таких как склонность к риску и гедонизм, получают значительно больше удовольствия от бессмысленного юмора, чем от юмора разрешения несоответствия (*Hehl & Ruch*, 1985, 1990; *Ruch*, 1988). Также было обнаружено, что получение удовольствия от бессмысленного юмора положительно коррелирует со шкалой Пятифакторной модели «открытость опыту» (*Ruch & Hehl*, 1998). Кроме того, обнаружено, что большее удовольствие от бессмысленного юмора слабо коррелирует с более высоким интеллектом, а удовольствие от юмора несоответствия и разрешения имеет корреляции с более низким интеллектом (*Ruch*, 1992).

В других исследованиях изучалась связь предпочтения неопределенности и сложности стимула с этими структурными факторами оценки юмора. В одном исследовании участников просили носить призматические очки, которые искажают нормальное поле зрения, переворачивая его вверх дном или слева направо. Участники, давшие более высокие оценки забавности бессмысленному юмору, носили очки дольше и двигались больше при их ношении, что указывает на большую готовность экспериментировать с этими новыми переживаниями (*Ruch & Hehl*, 1998). Также было показано, что удовольствие от бессмысленного юмора значимо коррелировало с предпочтением более сложных и абстрактных форм, тогда как получение удовольствия от юмора несоответствия и разрешения было связано с предпочтением более простых, более предметно-изобразительных видов искусства. Когда участники исследования получали инструкции расположить черно-белые пластмассовые квадраты в эстетически приятной форме, фигуры людей, лучше понимавших бессмысленный юмор, оценивались как более сложные (*Ruch & Hehl*, 1998).

Следовательно, в целом, эти две структуры юмора частично представляют противоположные полюса определенных личностных характеристик (например, простота—сложность), хотя также отчасти связаны с совершенно различными шкалами. В частности, юмор несоответствия и разрешения коррелирует с консервативными и авторитарными ***установками*** и ***ценностями***, тогда как бессмысленный юмор связан с переменными, включающими ***воображение*** и ***фантазию***. Связь между консервативными установками и ценностями и удовольствием от юмора несоответствия и разрешения, вероятно, объясняется тем, что для разрешения несоответствия в большинстве шуток должны быть привлечены стереотипные установки (например, относительно конкретных этнических групп). Люди с более консервативными установками имеют больший доступ к информации, требующейся для разрешения несоответствия, а также могут получить большее удовлетворение от подтверждения своей системы убеждений. С другой стороны, более тесная связь воображения и фантазии с получением удовольствия от бессмысленного юмора, вероятно, объясняется тем, что этот тип юмора

предполагает большее отклонение от действительности и требует способности допускать невероятные события и входить в воображаемый мир.

Что касается содержательного фактора сексуального юмора, исследования с применением опросника 3*WD* показывают, что получение удовольствия от этой категории юмора наиболее тесно связано со шкалой социальных установок расчетливость—мягкосердечность. Расчетливость характеризуется независимым, рациональным, самостоятельным и предсказуемым поведением, тогда как мягкосердечность имеет отношение к эмпатии, заботе о других, сентиментальности, терпимости и демократическим ценностям. Независимо от структуры шутки или рисунка расчетливые люди склонны получать большее удовольствие от сексуального юмора, тогда как мягкосердечные люди склонны оценивать такой юмор как более аверсивный (*Ruch & Hehl*, 1986b). Кроме того, чем больше данная шутка или рисунок нагружают сексуальный фактор, тем сильнее корреляция между ее оценками забавности и баллами по шкале расчетливость—мягкосердечность; это указывает на то, что удовольствие от сексуального юмора можно рассматривать как показатель расчетливых установок (*Ruch*, 1992).

Когда в структуре сексуального юмора разделили составляющие бессмысленного юмора и юмора несоответствия и разрешения, были обнаружены некоторые дополнительные корреляции. Например, удовольствие от сексуального юмора со структурой несоответствия и разрешения положительно коррелировало с консерватизмом и расчетливостью, а также имело положительные корреляции с такими переменными, как авторитаризм, нетерпимость к двусмысленности, политический и экономический консерватизм, технические интересы, поддержка воспитания послушания и отрицательные корреляции с эстетическими и социальными интересами (*Hehl & Ruch*, 1990; *Ruch & Hehl*, 1986b, 1987). Таким образом, получение удовольствия от сексуального юмора, основанного на структуре разрешения несоответствия (т. е., самого распространенного вида сексуальных шуток, которыми люди часто обмениваются в ситуациях дружеского общения), имеет мало общего с сексом самим по себе, а, напротив, связано с расчетливым консерватизмом (авторитаризмом). Интересно, что поскольку авторитарные люди склонны слишком беспокоиться о сексе, удовольствие от сексуального юмора типа разрешения несоответствия, по-видимому, больше связано с устойчивыми сексуальными предрассудками, чем с сексуальной вседозволенностью или удовольствием (*Ruch*, 1992).

С другой стороны, удовольствие от сексуального юмора, основанного на бессмысленной структуре, и поэтому более странного и причудливого, не было связано с консервативными установками (хотя все же связано с расчетливостью), но положительно коррелировало со шкалами расторможенности, поиска ощущений, гедонизма, интереса к сексу и сексуального либидо, вседозволенности, удовольствия и опыта (*Hehl & Ruch*, 1990; *Ruch & Hehl*, 1986b, 1988). Таким образом, только понимание сексуального юмора как бессмысленной структуры связано с положительными сексуальными установками и опытом.

Итак, исследование Рача с использованием 3*WD* имеет большое значения для выяснения природы индивидуальных различий в понимании шуток и рисунков. Важное открытие состоит в том, что удовольствие от этих форм юмора определяется не столько содержанием, сколько структурой юмора. В частности, люди

склонны совершенно иначе реагировать на шутки и рисунки, в которых несоответствие разрешено и есть ощущение понимания шутки, по сравнению с теми, в которых несоответствие не разрешено и которые могут быть описаны как странные, причудливые или необычные. Сексуальные темы — единственная содержательная область в юморе, в которой люди демонстрируют устойчивые паттерны реагирования.

Это исследование также подтверждает давно известное мнение, согласно которому тип шуток, от которых человек получает удовольствие, характеризует его личность. Однако конкретные черты личности, связанные с пониманием юмора, не так же самоочевидны, как можно было ожидать. Может показаться удивительным, что люди, получающие удовольствие от шуток, чаще всего применяемых в социальных контекстах (т. е. шуток на основе разрешения несоответствия), чаще имеют консервативные ценности и установки. Когда такие шутки носят сексуальный характер, удовольствие от них также указывает на практичные, черствые, нетерпимые и авторитарные установки. С другой стороны, удовольствие от более странного и причудливого бессмысленного юмора (с которым можно с большей вероятностью столкнуться в комиксах, книгах и фильмах, чем в «консервированных шутках») указывает на большую открытость, терпимость к двусмысленности, поиск острых ощущений, интеллект и получение удовольствия от новизны и сложности. Когда такого рода юмор содержит сексуальные темы, удовольствие от него указывает на более либеральные (но все же практичные) установки и большую сексуальную вседозволенность, а также удовольствие от секса.

Измерения параметров чувства юмора на основе самоотчетов

Подход к концептуализации и измерению чувства юмора на основе понимания юмора, описанный в предыдущем разделе, уделял основное внимание «консервированным шуткам» и рисункам, которые, как говорилось ранее, отражают лишь некоторые формы юмора, с которыми люди сталкиваются в повседневной жизни. Кроме того, этот подход ограничен удовольствием от данных типов юмора и не рассматривает склонность людей спонтанно генерировать юмор и развлекать других людей в повседневной жизни. Следовательно, такой подход к чувству юмора, хотя и позволяет получить интересные научные результаты, касается лишь одного из многих аспектов различий людей в отношении юмора.

В середине 1970-х гг. ученые начали рассматривать исследования, основанные на самоотчетах, как альтернативу подходу на основе понимания юмора; это позволило изучить и измерить другие связанные с юмором индивидуальные различия. Такое изменение в методологии было связано с интересом к повседневным функциям юмора, в том числе к его роли в межличностных отношениях, в преодолении стресса и психическом и физическом здоровье. Эти вопросы требовали разработки методик, позволяющих оценить то, как люди генерируют юмор, получают от него удовольствие и используют в повседневной жизни. Исследователи, придерживающиеся этой точки зрения, начали сомневаться в том, что шкалы, по-

строенные на принципе понимания юмора, соответствовали этим целям (*Lefcourt & Martin*, 1986).

Хотя подход на основе понимания юмора позволил получить много интересной информации о чертах личности людей, получающих удовольствие от конкретных типов юмора (и действительно, Рач примерно в то же время только начинал проводить более систематические исследования этой темы), этот подход не охватывал многие характеристики чувства юмора, представлявшие интерес для нового поколения исследователей. Тот факт, что человек считает шутки и рисунки забавными, не обязательно значит, что он использует юмор в повседневной жизни. Действительно, в большом исследовании чувства юмора с применением множества методик Илайша Бабад (*Babad*, 1974) не обнаружил никаких связей между оценками людей по тестам на понимание юмора, мнениями окружающих об их чувстве юмора, или полученными из самоотчетов оценками чувства юмора (склонности понимать, генерировать или воспроизводить юмор в повседневной жизни). Напротив, оценки из самоотчетов значимо коррелировали с оценками чувства юмора испытуемых, полученными от знакомых им людей.

Таким образом, сложилось представление, что данные, полученные из самоотчетов могут быть более валидны для оценки некоторых аспектов чувства юмора, которые невозможно оценить с помощью тестов на понимание юмора. Исследователей прежде всего беспокоило, что исследования юмора, базирующиеся на самоотчетах, могут быть особенно чувствительны к систематической ошибке, вызванной социальной желательностью. Другими словами, поскольку чувство юмора — столь желательная характеристика, участники исследования могли быть необъективны при оценке их собственного чувства юмора и могли оценивать его слишком высоко. Хотя это вполне может случиться, когда людей просят оценить их чувство юмора в целом, последующие исследования показали, что вопросы, сфокусированные на определенных связанных с юмором действиях или установках, не сильно искажены социальной желательностью (*Lefcourt & Martin*, 1986). За эти годы был разработан целый ряд различных шкал на основе самоотчетов, предназначенных для измерения нескольких различных компонентов или аспектов чувства юмора. В последующих разделах мы будем обсуждать некоторые наиболее широко используемые методики и шкалы (более полный перечень см. у *Ruch*, 1998b).

Опросник на чувство юмора Свебака

Норвежский психолог Свен Свебак (*Svebak*, 1974a, 1974b), теперь работающий в Норвежском университете науки и техники в Тронхейме, был одним из первых исследователей, порвавших с исследовательской традицией концентрации на понимании юмора. В рамках этой традиции сперва использовались оценки забавности шуток и рисунков, а позже чувство юмора стали замерять с помощью опросников-самоотчетов. В одной из ранних статей, представляя теорию чувства юмора как черты личности, Свебак (*Svebak*, 1974b) отметил, что нормальная социальная деятельность требует создания общего, рационального «социального мира». Однако эта общая точка зрения на мир несколько произвольна, а также может ограничивать и сдерживать нас. Подобно креативности, чувство юмора — это «способность вообразить... иррациональные социальные миры и вести себя в соответствии с такими

фантазиями в существующей (реальной) социальной структуре так, что последняя не разрушается» (*Svebak*, 1974b). Таким образом, «можно сказать, что юмор в большей степени защищает от монотонности культуры, чем от физической неудовлетворенности» (*Svebak*, 1974b).

Свебак предположил, что индивидуальные различия в чувстве юмора включают изменения по трем отдельным параметрам:

1) *чувствительности к метасообщениям,* или способности принимать иррациональную, радостную точку зрения на ситуации и видеть социальный мир таким, каким он мог бы быть, а не какой он есть;
2) *личной склонности* к юмору и юмористической роли;
3) *эмоциональной вседозволенности,* или склонности часто смеяться в разнообразных ситуациях.

Что касается компонентов юмора, рассмотренных в предыдущих главах, то первый из этих параметров прежде всего связан с когнитивным компонентом и касается несерьезного взгляда на жизнь и способности творчески менять точку зрения. Второй параметр предполагает игривые установки и отсутствие защитной реакции на юмор, а третий касается положительной эмоции радости и ее выражения через смех.

Свебак (*Svebak*, 1974a) разработал Опросник на чувство юмора (*Sense of Humor Questionnaire, SHQ*) для измерения индивидуальных различий по каждому из трех параметров, постулированных в его теории, по семь пунктов для каждого параметра. Примеры пунктов в каждой подшкале таковы.

1. «Чувствительность к метасообщениям» (шкала *M*): «Я обычно могу находить что-то смешным, остроумным или юмористическим в большинстве ситуаций».
2. «Склонность к юмору» (шкала *L*): «У меня такое впечатление, что люди стараются быть смешными, чтобы скрыть недостаток уверенности в себе» (несогласие с этим утверждением приводит к более высоким оценкам по данной шкале).
3. «Эмоциональная выразительность» (шкала *E*): «Если я нахожу ситуацию очень смешной, мне трудно сохранить бесстрастное лицо, даже когда никто другой, по-видимому, не считает ее забавной».

Люди, которых опрашивали, получали инструкцию оценить степень, с которой каждое суждение опросника описывает их, используя шкалу лайкертовского типа с четырьмя пунктами. В первоначальном исследовании были обнаружены умеренные корреляции между параметрами *M* и *L* и параметрами *M* и *E* и никакой корреляции между параметрами *L* и *E*; это свидетельствует о том, что эти три параметра относительно взаимно независимы (ортогональны).

Последующие исследования с использованием этой методики показали приемлемые психометрические свойства (надежность и валидность) для шкал *M* и *L*, но неудовлетворительные значения для шкалы *E* (*Lefcourt & Martin*, 1986). Поэтому в исследованиях с использованием этого опросника ученые обычно применяли только первые две шкалы. Подтверждением валидности этих двух шкал слу-

жили значимые корреляции с оценками степени юмора человека, полученными от знакомых, а также с другими тестами юмора на основе самоотчетов (которые будут описаны ниже). Эта методика использовалась в исследованиях влияния чувства юмора на преодоление стресса, которые мы будем рассматривать в гл. 9. Свебак (*Svebak*, 1996) позже опубликовал более короткую версию *SHQ* с шестью вопросами (*SHQ*-6), которая включает по три вопроса из первоначальных шкал *M* и *L*. Было обнаружено, что эти шесть вопросов образуют один фактор при факторном анализе данных, полученных с помощью проведения опроса *SHQ* на выборке из почти 1000 участников, и анализ надежности шкалы показал хорошую внутреннюю согласованность. *SHQ*-6 также использовался в исследовании юмора и стресса (*Svebak, Gotestam, & Jensen*, 2004), и Свебак (*Svebak*, 1996) рекомендовал применять его при крупномасштабных опросах, в которых требуется быстро и неглубоко измерить чувство юмора.

Опросник на ситуативные реакции на юмор

Герберт Лефкурт и я (Род Мартин) в Университете Ватерлоо разработали Опросник на ситуативные реакции на юмор (*Situational Humor Response Questionnaire, SHRQ*) для применения в нашем исследовании снятия стресса с помощью чувства юмора (*Martin & Lefcourt*, 1984). При разработке этой шкалы мы особо сосредоточились на эмоционально-экспрессивном компоненте юмора, т. е. на улыбке и смехе. Таким образом, мы определили чувство юмора как частоту, с которой человек улыбается, смеется и иным способом демонстрирует веселость в разнообразных ситуациях. Принимая это определение, мы предполагали, что открытое выражение улыбки и смеха является показателем эмоции радости, которую вызывает восприятие и генерация юмора, а также получение удовольствия от него в повседневной жизни.

Наш опросник состоял из 18 вопросов, которые кратко описывали различные ситуации (например, «Если бы вы сидели в ресторане с друзьями и официант случайно пролил бы на вас напиток»). В опросник включались приятные и неприятные ситуации, от конкретных и структурированных до общих и неструктурированных, и от относительно распространенных до относительно редких. Для каждой из них респондентов просили оценить степень, до которой они могли развеселиться в такой ситуации, используя пять вариантов ответов от: «Меня бы это не особенно развеселило» до: «Я бы искренне рассмеялся». В дополнение к 18 описывающим ситуации пунктам опросник содержал три пункта, в которых участнику предлагается оценить частоту, с которой он обычно смеется и улыбается в разнообразных ситуациях.

Было обнаружено, что *SHRQ* имеет приемлемую внутреннюю согласованность и ретестовую надежность (*Lefcourt & Martin*, 1986). Средние оценки мужчин и женщин обычно не различаются. Получены весьма обширные подтверждения валидности *SHRQ* (см. *Lefcourt & Martin*, 1986; *Martin*, 1996). Например, люди с более высокими оценками по *SHRQ* демонстрировали более высокую частоту и продолжительность спонтанного смеха во время неструктурированных интервью, а также отмечали в дневниках более частый смех за три дня (*Martin & Kuiper*, 1999). Также было обнаружено, что оценки *SHRQ* значимо коррелировали с данными

знакомыми оценками частоты смеха и склонности использовать юмор для преодоления стресса у участников. Кроме того, оценки значимо коррелировали с воспринимаемой забавностью монологов, придуманных участниками в лаборатории. Также было обнаружено, что люди с более высокими оценками *SHRQ* делали больше спонтанных забавных комментариев при решении неюмористической творческой задачи. Было обнаружено, что *SHRQ* не коррелирует со значениями по шкале социальной желательности, что свидетельствует о дискриминантной валидности этого опросника (*Lefcourt & Martin*, 1986). Этот опросник широко использовался в исследованиях чувства юмора в связи с психическим и физическим здоровьем, которые будут обсуждаться в гл. 9 и 10.

Ламберт Декерс и Уиллиболд Рач (*Deckers & Ruch*, 1992b) не обнаружили никаких значимых корреляций между *SHRQ* и общей оценкой или тремя факторными оценками по разработанному Рачем опроснику понимания юмора 3*WD*. Таким образом, как предположили Лефкурт и я (*Lefcourt & Martin*, 1986), тесты на понимание юмора, в которых используются данные респондентами оценки забавности или аверсивности шуток и рисунков, представляют конструкт, полностью отличный от конструкта, оцениваемого с помощью таких тестов на основе самоотчетов, как *SHRQ*. Люди могут оценивать конкретные типы шуток и рисунков по 3*WD* как очень юмористические, и при этом не обязательно часто использовать юмор в повседневной жизни.

С другой стороны, было обнаружено, что *SHRQ* положительно коррелирует с экстраверсией (*Ruch & Deckers*, 1993); это свидетельствует о том, что люди, склонные легко смеяться в разнообразных ситуациях (на что указывают высокие оценки по *SHRQ*), также склонны проявлять экстравертные черты, такие как общительность, ориентация на людей, активность, разговорчивость, оптимизм, жизнерадостность и веселый нрав. Кроме того, *SHRQ* коррелирует с поиском ощущений — переменной, которая также связана с экстраверсией; это говорит о том, что люди, склонные часто смеяться, также склонны искать возбуждающие острые ощущения, приключения и разнообразные переживания, и им быстро все надоедает (*Deckers & Ruch*, 1992a). Интересно, что общительные пьющие люди с более высокими оценками по *SHRQ* также потребляют больше алкоголя (*Lowe & Taylor*, 1993). Этот факт также может быть следствием экстраверсии, так как другое исследование показывает, что экстравертные люди склонны потреблять больше алкоголя, чем интроверты (*Cook et al.*, 1998).

SHRQ подвергался критике за определение чувства юмора только в терминах частоты смеха (*Thorson*, 1990). Действительно, я допускаю, что смех может иметь место без юмора, а юмор может иметь место без смеха (*Martin*, 1996). Тем не менее корреляции между *SHRQ* и различными личностными опросниками и методиками оценки личности и благополучия сопоставимы с теми, что были измерены при помощи методик оценки юмора на основе самоотчетов, например Шкалы совладания с помощью юмора (которая будет обсуждаться далее). Все это свидетельствует о том, что опросник *SHRQ* описывает чувство юмора как более общую черту, нежели чем просто склонность смеяться. Исследование Лоури и Маклохлана (*Lourey & McLachlan*, 2003) показывает, что *SHRQ* нацелен на измерение восприятия юмора, а не просто частоты смеха. Кроме того, исследования, в которых обнаружены поло-

жительные корреляции между оценками участников по *SHRQ* и их способностью генерировать юмор, показывают, что данный опросник позволяет изучать генерирование юмора, а не только способность реагировать смехом. Эта более широкая конструктная валидность опросника может объясняться включением нескольких вопросов, описывающих неприятные или умеренно стрессовые ситуации. Следовательно, *SHRQ* не просто оценивает частоту смеха, но также касается склонности сохранять юмористическую точку зрения при столкновении с неприятными или потенциально смущающими событиями.

Потенциально более серьезный недостаток нашего опросника состоит в том, что ситуации, описанные в его вопросах, специфичны для опыта студентов университета (а точнее — для опыта канадских студентов), и поэтому он меньше подходит для других популяций. Кроме того, ситуации, описанные в вопросах, со временем несколько устарели и многим может быть трудно связать их с сегодняшним днем. По этим причинам, вероятно, было бы полезно тщательно переработать *SHRQ* для использования в дальнейших исследованиях.

Шкала совладания с помощью юмора

Шкала совладания с помощью юмора (*The Coping Humor Scale, CHS*) — еще одна методика, которую Герберт Лефкурт и я разработали в контексте нашего исследования чувства юмора как черты личности, ослабляющей стресс (*Martin & Lefcourt*, 1983). Вместо того чтобы пытаться оценить общий конструкт чувства юмора, этот тест предназначен для более узкого измерения — степени использования юмора людьми при совладании со стрессом. Таким образом, данная методика специально сфокусирована на одной конкретной функции юмора. *CHS* содержит семь вопросов, представляющих собой такие утверждения, как: «Мои проблемы часто становились менее сложными, когда я пытался найти в них что-то забавное» и «Обычно я могу найти, над чем посмеяться или пошутить, даже в тяжелых ситуациях». Исследования с использованием *CHS* продемонстрировали минимально приемлемую внутреннюю согласованность и приемлемую ретестовую надежность (*Martin*, 1996).

Отмечено также много подтверждений конструктной валидности этой шкалы (см. резюме в *Lefcourt & Martin*, 1986; *Martin*, 1996). Например, оценки по *CHS* значимо коррелировали с оценками склонности людей использовать юмор для преодоления стресса и не слишком серьезно относиться к себе, которые давали испытуемым их знакомые. Кроме того, *CHS* значимо коррелировал с оценками забавности юмористических монологов участников при просмотре стрессового фильма, но не со спонтанной забавностью реакций при решении нестрессовой творческой задачи; это говорит о том, что *CHS* в особенности касается генерирования юмора в стрессовых ситуациях. В другом исследовании было обнаружено, что стоматологические пациенты с более высокими оценками по *CHS* значительно больше шутят и смеются перед тем, как зайти в зубоврачебный кабинет (*Trice & Price-Greathouse*, 1986).

Эта характеристика, как правило, не коррелирует со шкалами социальной желательности, что подтверждает дискриминантную валидность методики. Что касается других черт личности, было обнаружено, что *CHS* положительно коррелирует с самооценкой, стабильностью Я-концепции, реалистическими когнитивными оценками,

оптимизмом, чувством логичности и экстраверсией и отрицательно коррелирует с дисфункциональными установками и нейротизмом (*Martin*, 1996). Таким образом, данная методика прежде всего оценивает юмор при экстравертном, эмоционально устойчивом типе личности. Исследования с использованием *CHS*, касающиеся психического и физического здоровья, будут более подробно обсуждаться в гл. 9 и 10. Однако *CHS* действительно имеет некоторые психометрические ограничения, а особенно — относительно слабую внутреннюю согласованность, обусловленную низкими корреляциями между некоторыми вопросами и общей оценкой теста.

Опросник на стили юмора

Многие из шкал юмора на основе самоотчетов разрабатывались для изучения юмора в связи с психическим и физическим здоровьем. Почти все они были основаны на допущении о том, что чувство юмора полезно для здоровья и благополучия. Однако, как мы видели в предыдущих главах этой книги, юмор явно не всегда используется психологически полезными способами. Например, враждебные, манипулятивные и насильственные способы использования юмора, рассмотренные в гл. 5, не очень способствуют здоровым межличностным отношениям. Действительно, можно утверждать, что юмор по существу нейтрален в отношении психического здоровья: его значение для здоровья зависит от того, как он используется человеком во взаимодействиях с другими людьми. Поскольку в большинстве тестов на измерение чувства юмора не проводится различия между позитивными и негативными способами использования юмора, их пригодность для изучения потенциально вредных аспектов юмора ограничена.

Недавно мои студенты и я разработали Опросник на стили юмора (*Humor Styles Questionnaire, HSQ*) — методику, предназначенную для того, чтобы проводить различие между потенциально полезными и вредными стилями юмора (*Martin et al.*, 2003). Эта методика сфокусирована на целях, в которых люди спонтанно используют юмор в повседневной жизни, особенно при социальных взаимодействиях и преодолении стресса. На основе обзора имеющейся теоретической и эмпирической литературы мы предположили, что есть четыре основных типа использования юмора, два из которых рассматривались как относительно здоровые или адаптивные (аффилиативный и самоутверждающий юмор) и два — как относительно нездоровые и потенциально вредные (агрессивный и самоуничижительный юмор).

Аффилиативный юмор относится к склонности рассказывать забавные истории, шутки и добродушно подшучивать, чтобы развлечь других, установить отношения и ослабить напряжение в межличностных отношениях (например, «Я люблю смешить людей»). Предполагается, что это по сути своей невраждебное, терпимое использование юмора, которое помогает утвердиться себе и другим и, возможно, повышает межличностную сплоченность. *Самоутверждающий юмор* относится к тенденции сохранять юмористический взгляд на жизнь, даже когда другие не разделяют этот взгляд, часто испытывать веселость от несоответствий жизни, придерживаться юмористической точки зрения даже перед лицом стресса или тяжелой ситуации и использовать юмор для совладания (например, «Мой юмористический взгляд на жизнь не позволяет мне слишком расстраиваться»). Этот стиль юмора тесно связан с конструктом, оцениваемым более ранней Шкалой совладания с помощью юмора.

С другой стороны, *агрессивный юмор* — это склонность использовать юмор для критики других или манипулирования ими, как это бывает при сарказме, поддразнивании, насмешках, высмеивании или унижающем юморе, а также использовании потенциально оскорбительных (например, расистских или сексистских) форм юмора (например, «Если кто-то допускает ошибку, я часто поддразниваю этого человека»). Агрессивный юмор также включает навязчивые шутки, даже когда это неуместно. Этот тип юмора рассматривается как способ возвышения себя, пренебрегая взаимоотношениями с другими.

Наконец, *самоуничижительный юмор* предполагает использование чрезмерно унижающего себя юмора, попытки развлечь других, делая или говоря что-то забавное в ущерб своей репутации, и смех с другими при насмешках и унижениях с их стороны (например, «Я часто стараюсь понравиться людям или заставить их больше принимать меня, рассказывая что-нибудь смешное о своих слабостях, ошибках или промахах»). Таким образом, этот вид юмора используется для заискивания перед другими, что обсуждалось в гл. 5. Он также включает использование юмора как форму защитного отрицания, позволяющего скрывать отрицательные чувства или избегать конструктивного решения проблем. Этот стиль юмора рассматривается как попытка привлечь к себе внимание и получить одобрение других за счет собственной репутации.

Важно отметить, что, хотя *HSQ* оценивает способ, которым люди «используют» юмор в повседневной жизни, мы не предполагали, что стиль юмора используется на основе сознательного или стратегического выбора. Вместо этого мы допускали, что люди склонны использовать юмор совершенно спонтанно и часто не осознают его социальные или психологические функции в данной ситуации. Таким образом, вопросы должны были быть тщательно сформулированы, чтобы они косвенно касались соответствующих функций, подобно вопросам методики самоотчетов по измерению защитных механизмов.

HSQ был создан на базе ряда исследований с довольно большими выборками участников в возрасте от 14 до 87 лет (*Martin et al.*, 2003). Эта методология позволила выявить четыре стабильных фактора, которые были подтверждены посредством подтверждающего факторного анализа. Окончательный вариант этого опросника содержит четыре шкалы с восьмью пунктами, каждая из которых продемонстрировала хорошую внутреннюю согласованность. *HSQ* был переведен на несколько языков и проводился с участниками из различных стран Северной и Южной Америки, Европы и Азии, и четырехфакторная структура была воспроизведена во всех культурах, изученных до настоящего времени (*Chen & Martin*, в печати; *Kazarian & Martin*, 2004, в печати; *Saroglou & Scariot*, 2002).

Что касается связей между самими шкалами, то обычно обнаруживаются умеренные корреляции между самоутверждающим и аффилиативным юмором и между агрессивным и самоуничижительным юмором; это свидетельствует о том, что эти два позитивных и два негативных стиля юмора имеют тенденцию к ковариации, хотя и различаются концептуально и эмпирически. Кроме того, агрессивный юмор обычно слабо коррелирует с аффилиативным и с самоутверждающимся юмором; это говорит о том, что даже позитивные стили юмора могут включать некоторые агрессивные элементы.

На сегодняшний день из проведенных исследований следуют многообещающие подтверждения конструктной валидности каждой шкалы, а также дискриминантной валидности всех четырех шкал (*Doris*, 2004; *Kazarian & Martin*, 2004; *Kuiper et al.*, 2004; *Martin et al.*, 2003; *Saroglou & Scariot*, 2002). Например, было обнаружено, что оценки по каждой из шкал значимо коррелируют с оценками соответствующих характеристик со стороны знакомых испытуемого. Шкалы аффилиативного и самоутверждающего юмора также положительно коррелируют с другими хорошо валидизированными измерениями чувства юмора на основе самоотчетов, такими как *SHQ*, *SHRQ* и *CHS*, тогда как шкалы агрессивного и самоуничижительного юмора в целом не связаны с другими методиками оценки чувства юмора; это говорит о том, что эти два предположительно вредных стиля юмора не измеряются другими тестами.

Было продемонстрировано, что одна из основанных на самоотчетах методик, Многомерная шкала чувства юмора (*MSHS*; *Thorson & Powell*, 1993а), значимо положительно коррелирует со всеми четырьмя шкалами *HSQ*; это свидетельствует о том, что эта более ранняя методика измерения юмора не позволяет провести различие между потенциально полезными и вредными способами использования юмора, что делает ее несколько менее полезной для исследования роли юмора в психическом здоровье. Неудивительно также, что оценки по шкале самоутверждающегося юмора имеют тенденцию сильно коррелировать с оценками по концептуально похожей Шкале совладания с помощью юмора (*Kuiper et al.*, 2004). Поскольку надежность шкалы самоутверждающего юмора выше, чем надежность *CHS*, эта более новая методика лучше подходит для исследования юмора как механизма совладания.

Что касается других переменных, относящихся к личности и настроению, то две шкалы, измеряющие «здоровые» стили юмора, как правило, коррелируют с такими показателями психологического здоровья и благополучия, как самооценка, положительные эмоции, оптимизм, социальная поддержка и близкие отношения и отрицательно коррелируют с отрицательными настроениями, такими как депрессия и тревога. Напротив, агрессивный юмор положительно коррелирует со шкалами враждебности и агрессии и отрицательно коррелирует с удовлетворенностью отношениями. Кроме того, самоуничижительный юмор положительно коррелирует с результатами по шкалам психических нарушений и дисфункций, включая депрессию, тревогу, враждебность и психиатрические симптомы, и отрицательно коррелирует с самооценкой, психологическим благополучием, социальной поддержкой и удовлетворенностью отношениями. Эти результаты подтверждают точку зрения, согласно которой различные стили юмора дифференцированно связаны с различными аспектами психологического благополучия.

Также было обнаружено, что эти четыре шкалы дифференцированно коррелируют с показателями Пятифакторной модели личности, согласно которой пять основных факторов объясняют большую часть различий в чертах личности (*Martin et al.*, 2003; *Saroglou & Scariot*, 2002). Хотя были выявлены некоторые различия в паттернах корреляций между англоговорящими канадскими и франкоговорящими бельгийскими участниками, но, как правило, экстраверсия положительно коррелировала с аффилиативным, агрессивным и (слабее) самоутверждающим юмором, но

не коррелировала с самоуничижительным юмором. С другой стороны, нейротизм не коррелировал с аффилиативным юмором, отрицательно коррелировал с самоутверждающим юмором и положительно коррелировал с агрессивным и самоуничижительным юмором. В свою очередь, аффилиативный и самоутверждающий юмор положительно коррелировал с открытостью опыту, тогда как агрессивный и самоуничижительный юмор отрицательно коррелировал с уживчивостью и сознательностью. Таким образом, эти четыре стиля юмора относятся к совершенно различным характеристикам личности, рассматриваемым в Пятифакторной модели; это указывает на то, что они представляют собой несопоставимые способы, которыми люди с различными чертами личности выражают и переживают юмор в повседневной жизни.

В некоторых исследованиях также было начато изучение связи между шкалами *HSQ* и связанными с культурой чертами личности, такими, как индивидуализм и коллективизм (*Kazarian & Martin*, 2004, в печати). В целом, аффилиативный юмор связан с культурной ориентацией на коллективизм (которая подчеркивает взаимозависимость людей относительно более широких социальных групп), тогда как агрессивный юмор больше связан с индивидуализмом (при котором индивидуальные потребности рассматриваются как приоритетные по отношению к потребностям группы). Необходимы дальнейшие кросскультурные исследования, чтобы определить, отражают ли шкалы *HSQ* различные стили юмора, обнаруживаемые у людей из разных культур. Например, можно ожидать, что в западных культурах — более индивидуалистических — преобладают более агрессивные стили юмора, тогда как люди из более коллективистских восточных культур могут иметь более высокие показатели аффилиативного юмора.

Интересно, что обнаружены незначительные различия между мужчинами и женщинами по двум предположительно позитивным стилям юмора, а оценки мужчин по двум, возможно, вредным стилям юмора обычно значительно выше, чем оценки женщин; это свидетельствует о том, что мужчины склонны использовать негативные формы юмора чаще, чем женщины (ср. *Crawford & Gressley*, 1991). Было обнаружено, что участники старшего возраста получают более низкие оценки аффилиативного и агрессивного юмора, чем участники младшего возраста; это означает, что с возрастом люди, возможно, реже используют более экстравертные типы юмора. Было обнаружено, что у женщин старшего возраста оценки самоутверждающегося юмора выше, что указывает на увеличение использования этого совладающего стиля юмора по мере взросления и накопления жизненного опыта. Однако необходимо лонгитюдное исследование, чтобы проверить, объясняются ли эти наблюдаемые различия возрастными изменениями, или совокупным влиянием различных факторов.

Итак, в целом *HSQ* оценивает параметры юмора, которые невозможно измерить с помощью предыдущих тестов, и, в частности, это первая основанная на самоотчетах методика, позволяющая оценить социальные и психологические функции юмора, которые менее желательны и потенциально вредны для благополучия. В гл. 9 мы будем обсуждать дополнительные исследования, в которых использовалось эта методика для изучения связи юмора и психического здоровья.

Опросник жизнерадостности как состояния и черты

Когда мы говорим, что у кого-то есть чувство юмора, мы можем иметь в виду, что этот человек склонен большую часть времени сохранять веселое настроение и несерьезную, игривую установку даже в ситуациях, когда другие люди вполне могут расстроиться. Этот способ концептуализации чувства юмора, отражающий в первую очередь эмоциональный компонент и игровой, несерьезный характер юмора, некоторое время назад предложили Говард Левенталь и Мартин Сейфер (*Leventhal & Safer*, 1977). Позже Уиллиболд Рач с коллегами приняли эту точку зрения в своих исследованиях жизнерадостности как черты, которую они рассматривают как основу чувства юмора на уровне темперамента (для обзора см. *Ruch & Kohler*, 1998).

Согласно этой точке зрения, индивидуальные различия в чувстве юмора базируются на предположительно врожденных, наследственных различиях в степени жизнерадостности, серьезности и склонности к плохому настроению. Хотя все эти различия можно рассматривать как временные состояния или настроения, предполагается, что люди на уровне черт личности отличаются друг от друга устойчивостью этих состояний. *Жизнерадостность как черта* личности — это эмоциональная характеристика или особенность темперамента, включающая в себя преобладание веселого настроения и радости, в целом добродушный стиль взаимодействия, склонность легко улыбаться и смеяться и спокойное отношение к неблагоприятным жизненным обстоятельствам. *Серьезность как черта личности* (в отличие от игривости) — обычное состояние или отношение к миру, подразумевающая склонность воспринимать даже повседневные события как важные, склонность планировать заранее и ставить долговременные цели, предпочтение действий, которые имеют рациональную цель, и серьезный, прямой стиль коммуникации, которому не свойственны преувеличение и ирония. По терминологии Майкла Аптера (*Apter*, 2001) (обсуждавшейся в гл. 1, 3–5), серьезность как черта характера отражает степень, в которой люди склонны находиться в телическом (серьезном, ориентированном на цель), а не парателическом (игривом, ориентированном на деятельность) состоянии. Люди, которые обычно рассматриваются как имеющие чувства юмора, получат низкие оценки по степени выраженности этой черты. *Плохое настроение* как *черта личности* — это эмоциональная предрасположенность, включающая преобладание грустного, подавленного и тревожного настроения; в целом дисфорический стиль взаимодействия (угрюмый, сварливый, ворчливый) и негативная реакция на вызывающие веселье ситуации и людей. Кроме того, люди с развитым чувством юмора обычно получают низкие оценки по этой шкале.

Рач с коллегами разработали относящуюся к данной черте форму Опросника жизнерадостности как состояния и черты (*STCI-T*) для оценки индивидуальных различий в наследственной жизнерадостности, серьезности и плохом настроении (*Ruch, Kohler & Van Thriel*, 1996). Было показано, что эти шкалы имеют хорошую внутреннюю согласованность и ретестовую надежность. Факторный анализ данных, собранных в нескольких странах, подтвердил существование этих трех факторов. Жизнерадостность имеет тенденцию слабо отрицательно коррелировать с серьезностью и умеренно отрицательно коррелировать с плохим настроением,

тогда как серьезность и плохое настроение слабоположительно коррелируют между собой. Также была разработана относящаяся к состоянию версия Опросника жизнерадостности как состояния и черты (*STCI-S*) для оценки выраженности каждого из этих трех настроений в течение более коротких периодов времени (*Ruch, Kohler & van Thriel*, 1997).

В целом ряде исследований была продемонстрирована хорошая валидность *STCI-T*. Оценки по каждой из трех шкал черт значимо коррелировали с оценками тех же самых характеристик со стороны знакомых испытуемого (*Ruch, Kohler et al.*, 1996) и с соответствующими настроениями, измеренными с помощью *STCI-S* (Ruch & Kohler, 1999). Исследования также показали, что у людей с высокими оценками по шкале жизнерадостности как черты по сравнению с теми, кто получил низкие оценки, с меньшей вероятностью развиваются подавленность и серьезное настроение, когда они подвергаются процедурам индукции отрицательного настроения, таким как чтение грустного рассказа или выполнение ряда скучных заданий в унылой комнате без окон с черными стенами и плохим освещением (*Ruch & Kohler*, 1998, 1999).

Точно так же люди с высокими оценками жизнерадостности как черты личности по сравнению с людьми с низкими оценками с большей вероятностью улыбаются и смеются (демонстрируя улыбку Дюшенна, свидетельствующую об искренней радости) и проявляют жизнерадостность в вызывающих радость ситуациях, таких как вдыхание закиси азота (веселящего газа), паясничание экспериментатора или внезапное, неожиданное появление чертика из табакерки (*Ruch*, 1997; *Ruch & Kohler*, 1998). Эти результаты подтверждают валидность жизнерадостности как черты, представляющей собой высокий порог для плохого настроения и низкий порог для радости, смеха и хорошего настроения в целом.

Чтобы исследовать валидность шкалы серьезности как черты *STCI-T*, участники одного исследования получали инструкцию придумать юмористические заголовки для ряда рисунков. Как и предсказывалось, было обнаружено, что люди с более низкими оценками серьезности как черты (указывающими на большую врожденную игривость) придумывали больше юмористических заголовков и их заголовки оценивались как более забавные, остроумные и оригинальные (*Ruch & Kohler*, 1998). По шкале понимания юмора Рача 3*WD* люди с низкими (в отличие от высоких) оценками серьезности обычно предпочитали бессмысленный юмор, а не юмор разрешения несоответствия. Кроме того, более высокие оценки серьезности были связаны с более высокими оценками аверсивности для всех типов юмора; это свидетельствует о том, что более серьезные люди с большей вероятностью отвергают все формы юмора (*Ruch & Kohler*, 1998). Эти результаты подтверждают, что (низкая) серьезность как черта характеризуется более игривой точкой зрения и большей восприимчивостью к юмору.

Также были проведены исследования, в которых изучалась связь между шкалами *STCI-T* и такими более общими методиками описания личности, как Пятифакторная модель личности и модели положительной и отрицательной эмоциональности (*Ruch & Kohler*, 1998). В целом, жизнерадостность была связана с экстраверсией/энергией, уживчивостью/дружелюбием, эмоциональной стабильностью/низким нейротизмом и положительной эмоциональностью. Таким образом, высокие оценки жизнерадост-

ности как черты характерны для уживчивого, устойчивого и экстравертного типов. Напротив, для плохого настроения был обнаружен противоположный паттерн корреляций, но с более сильным вкладом нейротизма и отрицательной эмоциональности и более слабой нагрузкой на экстраверсию и положительную эмоциональность. Таким образом, плохое настроение характерно для сварливых, невротичных интровертов. Наконец, серьезность была устойчиво связана с низким психотизмом/сознательностью и интроверсией.

Итак, этот основанный на темпераменте подход предполагает интересную точку зрения на значение чувства юмора. В соответствии с этой точкой зрения люди, которых обычно описывают как имеющих «прекрасное чувство юмора», склонны находиться в веселом настроении, сохранять игривое, несерьезное отношение к жизни, а также редко пребывать в плохом настроении и проявлять недовольство. Различные стили юмора могут быть связаны с различными сочетаниями этих трех черт. Например, язвительное, злое чувство юмора может предполагать низкий уровень серьезности, умеренный уровень жизнерадостности и высокий уровень плохого настроения. С другой стороны, люди, которых легко развеселить юмором, но сами они не очень остроумны, могут отличаться высоким уровнем жизнерадостности, низким уровнем плохого настроения и относительно высоким уровнем серьезности.

Поскольку из исследований видно, что жизнерадостность как черта является предсказателем устойчивости положительного настроения в экспериментальных исследованиях, этот конструкт, также потенциально полезен для концептуализации чувства юмора как черты, которая помогает преодолевать стресс и улучшает психологическое состояние. Как предположили Рач и Колер (*Ruch & Kohler*, 1998), люди с высокими оценками жизнерадостности как черты могут «иметь лучшую “психологическую иммунную систему”, защищающую их от отрицательного влияния неприятностей и неудач, с которыми они сталкиваются в повседневной жизни, и позволяющую им сохранять хорошее настроение в сложных ситуациях». Следовательно, эта методика могла бы помочь при исследовании пользы юмора для физического и психического здоровья, особенно в контексте повышения устойчивости к психосоциальному стрессу с помощью юмора.

Чувство юмора как способность

В рамках некоторых концептуализаций чувство юмора рассматривается как форма творческой способности или одаренности. При таком подходе способность воспринимать юмористические несоответствия, шутить, рассказывать забавные истории и смешить людей рассматривается как умение, подобное способности рисовать картины или решать математические задачи. Люди, которые наделены этим творческим талантом, могут быть шутниками, которые заставляют друзей «умирать со смеху» и считаются «душой общества», а немногие очень талантливые могут становиться профессиональными комиками и писателями-юмористами. В соответствии с этой концепцией для измерения чувства юмора лучше всего подходят тесты достижений, которые оценивают максимальную производитель-

ность, а не привычное поведение, оцениваемое шкалами на основе самоотчетов. Некоторые исследователи в последние годы использовали этот подход.

Алан Фейнголд, сотрудничающий с Йельским университетом, долго был сторонником представления о чувстве юмора как о своего рода способности. Фейнголд (*Feingold*, 1982, 1983) разработал тест восприимчивости к юмору и тест достижений в юморе, включающие вопросы на знание шуток, в которых участники должны закончить известные шутки (например, «Возьмите мою жену, ______»; ответ: «пожалуйста») и определить имена комиков, связанных с конкретными шутками (например, фраза «Меня не уважают» связана с Родни Дейнджерфилдом). Оценки респондентов по этим тестам основывались на количестве вопросов, на которые даны правильные ответы. Оценки по этим тестам положительно коррелировали с интеллектом, и (что не удивительно) было обнаружено, что люди с высокими оценками часто смотрят комедийные телепередачи.

Фейнголд и Мазелла (*Feingold & Mazzella*, 1991) продолжили эту более раннюю работу, разработав дополнительные тесты для оценки двух предложенных типов способности к вербальному юмору или остроумия:

1) *запоминания юмора,* которое они считали родственным кристаллизованному интеллекту;
2) *распознавания юмора,* считавшегося сопоставимым с подвижным интеллектом.

Запоминание юмора оценивалось тестами на юмористическую осведомленность и знание шуток (подобными более раннему опроснику восприимчивости к юмору Фейнголда), тогда как распознавание юмора измерялось тестами на юмористическое рассуждение и понимание шуток. Кроме того, все они были тестами достижений, в которых оценки основаны на количестве правильных ответов. Результаты их исследования показали наличие значимых корреляций между традиционными тестами вербального интеллекта и тестами на распознавание юмора, тогда как запоминание юмора не было тесно связано с интеллектом. Юмористическое рассуждение также коррелировало с Тестом отдаленных ассоциаций, измеряющим творческое мышление.

В последующей статье Фейнголд и Мазелла (*Feingold & Mazzella*, 1993) предположили, что вербальное остроумие можно рассматривать как многомерный конструкт, состоящий из измерения психической способности распознавания юмора в сочетании с социальными и темпераментными факторами, влияющими на мотивацию к юмору и коммуникацию. Следовательно, в целом концептуализация способности юмора Фейнголда и Мазземы является довольно узким конструктом, в значительной мере связанным со знанием людьми известных шуток и популярных комиков. Однако психометрические свойства их методики неизвестны и она не была широко применена другими исследователями юмора.

За эти годы исследователями были разработаны другие тесты на генерацию юмора для изучения индивидуальных различий в способности создавать или генерировать юмор. Большинство из них было предназначено для использования в индивидуальных исследованиях и обычно они не были стандартизированы. При этом подходе участникам исследования обычно предъявляют различные стимулы, такие как рисунки без заголовков или фильмы без звука, и дается инструкция

придумать как можно больше забавных ответов, подходящих к этим стимулам. Затем экспериментаторы оценивают забавность их ответов и получают оценку способности генерировать юмор. В некоторых из этих исследований изучалась связь между способностью генерировать юмор и различными другими чертами личности.

Например, Роберт Тернер (*Turner*, 1980) исследовал связь между способностью генерировать юмор и самоконтролем — чертой личности, отражающей, насколько люди чувствительны к исходящим из окружения сигналам о социальной уместности и могут соответственно регулировать свое поведение. Способность к юмору оценивалась двумя способами. В одном случае участников просили придумать остроумные заголовки, подходящие к набору рисунков, в которых были удалены оригинальные заголовки. Во втором случае участников усадили за стол, на котором было разложено множество разных объектов, таких как теннисные туфли, наручные часы и коробка мелков. Участники получали инструкции придумать трехминутный комический монолог, забавным способом описывающий эти объекты, при этом им давали лишь 30 секунд, чтобы собраться с мыслями. В обоих случаях эксперты оценивали остроумность юмористической продукции участников.

Результаты показали, что, как и предсказывалось, люди с более высокими оценками по шкале самоконтроля, по сравнению с имеющими более низкие оценки, придумывали ответы, которые оценивались как значительно более остроумные по обоим тестам на генерацию юмора. Автор предположил, что склонность обращать внимание и реагировать на социальные сигналы и реакции других позволяет людям с высоким уровнем самоконтроля научиться успешно генерировать и выражать юмор. Напротив, люди с низким уровнем самоконтроля, которые обращают меньше внимания на реакции других, не учатся с такой легкостью на этих реакциях, и поэтому у них не развиваются такие навыки генерации юмора. В другом исследовании была обнаружена положительная корреляция между самоконтролем и выявленной на основе самоотчетов склонностью использовать юмор в социальных взаимодействиях (*Bell, McGhee & Duffey*, 1986). Таким образом, самоконтроль может быть важной чертой личности, которая вносит вклад в развитие способности генерировать юмор. Эти результаты показывают, что юмористическую креативность следует рассматривать как разновидность социального навыка (см. также *Dewitte & Verguts*, 2001, подробное изложение селекционистского подхода к развитию чувства юмора).

Другие исследователи использовали подобные тесты на создание юмора для изучения связи между способностью генерировать юмор и более общими формами креативности (см. обзор в *O'Quin & Derks*, 1997). Как уже говорилось в гл. 4, некоторые теоретики отмечали тесную связь между юмором и креативностью, указывая, что и то и другое предполагает дивергентное мышление, несоответствие, неожиданность и новизну (*Ferris*, 1972; *Murdock & Ganim*, 1993; *Treadwell*, 1970; *Wicker*, 1985; *Ziv*, 1980). Например, Артур Кестлер (*Koestler*, 1964) считал юмор, научные открытия и художественное творчество (которые все включают процесс бисоциации) формами креативности.

Исследователи, изучающие эти гипотезы, измеряли у участников способности к созданию юмора, оценивая забавность их ответов в разнообразных заданиях,

включая придумывание юмористических заголовков для рисунков (*Babad*, 1974; *Brodzinsky & Rubien*, 1976; *Ziv*, 1980) и карт *TAT* (*Day & Langevin*, 1969), генерирование остроумных ассоциаций на слова (*Hauck & Thomas*, 1972) и составление забавных лозунгов для кампании по выборам президента (*Clabby*, 1980). В целом, эти исследования позволили обнаружить положительные, но умеренные корреляции между оценками забавности и разнообразными методиками оценки креативности, включая Тест отдаленных ассоциаций (в котором участники должны определить понятие, которое связывает два на первый взгляд не связанных между собой слова) и тесты, в которых участников просили придумать необычные способы использования такого обычного объекта, как кирпич. Метаанализ этих исследований позволил обнаружить среднюю корреляцию 0,34 между способностью генерировать юмор и креативностью (*O'Quin & Derks*, 1997). Эти авторы пришли к выводу, что, хотя креативность и генерация юмора действительно предполагают похожие психические процессы, они тем не менее отличаются друг от друга. Несмотря на то что создание юмора обычно носит творческий характер, люди могут быть креативными, не будучи забавными.

Как способность генерировать юмор связана с другими составными частями чувства юмора? Как отмечено выше, результаты исследований обычно указывали на слабую связь или отсутствие связи между баллами, набранными по шкале генерации юмора и по шкале понимания юмора (*Babad*, 1974; *Kohler & Ruch*, 1996; *Koppel & Sechrest*, 1970); это свидетельствует о том, что, как ни странно, люди, способные успешно создавать юмор, не обязательно получают удовольствие от различного рода шуток и рисунков или реагируют на них радостью. С другой стороны, были обнаружены некоторые положительные, но, как правило, слабые корреляции между способностью генерировать юмор и несколькими шкалами юмора на основе самоотчетов, включая *SHRQ*, *CHS*, шкалу чувствительности к метасообщениям *SHQ* и шкалу (низкой) серьезности *STCI-T* (*Kohler & Ruch*, 1996; *Lefcourt & Martin*, 1986; *Ruch, Kohler, et al.*, 1996).

Использование методик оценки генерирования юмора как способности — это подход, который заслуживает дальнейшего изучения. Этот метод может быть полезен для оценки других переменных помимо самоконтроля и креативности (например, интеллекта, терпимости к двусмысленности, любопытства), которые влияют на проявления чувства юмора людьми.

Чувство юмора как стили юмористического поведения

Когда мы говорим, что у кого-то есть чувство юмора, мы подразумеваем, что часто видим, как этот человек демонстрирует разнообразное связанное с юмором поведение в различных ситуациях. Например, мы могли видеть, что человек рассказывает анекдоты или юмористические истории, делает спонтанные остроумные замечания, смеется над различными забавными случаями и т. д. Основываясь на этих наблюдениях, мы также можем различными способами характеризовать общий юмористический стиль человека, используя такие дескрипторы, как «рефлек-

сивный», «саркастический», «непочтительный» или «сардонический». Таким образом, понятие чувства юмора можно рассматривать как социально сформировавшееся описание типичного связанного с юмором поведения человека. Другими словами, чувство юмора может рассматриваться как набор ярлыков, которые мы приписываем людям на основе наших наблюдений во время взаимодействий с ними. Каковы основные характеристики, по которым люди классифицируют различные стили юмора в повседневном поведении, и каковы паттерны относящихся к юмору форм поведения, связанных с этими характеристиками? На этих вопросах было сосредоточено исследование, проведенное Кеннетом Крэйком с коллегами в Калифорнийском университете в Беркли (*Craik, Lampert, & Nelson*, 1996; *Craik & Ware*, 1998).

Для изучения характеристик юмора, основанных на наблюдаемом поведении, Крэйк с коллегами сначала составили список из ста описательных утверждений, которые должны были охватить все важные аспекты повседневного юмористического поведения (см. описание в *Craik & Ware*, 1998). Примеры этих утверждений: «Использует добродушные шутки, чтобы успокоить других», «С трудом контролирует желание смеяться в торжественных ситуациях», «Получает удовольствие от интеллектуально сложных шуток» и «Портит шутки, начиная смеяться до того, как расскажет их до конца». Затем каждое из этих утверждений было напечатано на отдельной карточке, которые образуют Комплект для Q-сортировки юмористического поведения (*Humorous Behavior Q-sort Deck, HBQD*). В последующем исследовании использовалась стандартная техника *Q*-сортировки, при которой наблюдателей просили рассортировать карточки на несколько стопок в зависимости от того, насколько каждое описание характерно для конкретного человека.

В одном исследовании (см. описание в *Craik & Ware*, 1998), участников просили рассортировать карточки, чтобы описать гипотетического человека с развитым чувством юмора. Корреляции между результатами сортировки карточек участниками указывали на высокую степень совпадения в представлении о чувстве юмора. Находя средний результат сортировки карточек всеми испытуемыми, исследователи смогли определить стили юмора, которые считаются положительно и отрицательно связанными с этим понятием, а также считающиеся не относящимися к нему. С понятием чувства юмора были положительно связаны вопросы, имеющие отношение к добродушному остроумию, жизнерадостному характеру и умению шутить. Отрицательно были связаны вопросы, включающие агрессивные, неуместные и неловкие попытки использовать юмор. Получение удовольствия от интеллектуального остроумия и этнических шуток наряду с заискивающим использованием юмора считалось несоответствующим. Таким образом, этот метод оказался полезным для изучения способа, которым большинство людей обычно концептуализирует чувство юмора.

В другом исследовании (также описанном *Craik & Ware*, 1998) участников просили рассортировать карточки *HBQD*, чтобы описать стили юмора нескольких известных комиков, таких как Дэвид Леттерман, Вуди Аллен и Билл Косби. Кроме того, были обнаружены хорошие показатели надежности оценщика. Затем были вычислены корреляции между средними результатами сортировки карточек для различных комиков, чтобы исследовать степень, до которой их стили юмора воспри-

нимались как похожие. Например, Арсенио Холл и Вупи Голдберг воспринимались как имеющие довольно похожие стили, тогда как Вуди Аллен и Люсиль Болл были менее похожи. Этот метод *Q*-сортировки может быть потенциально полезной техникой для определения степени похожести в стилях юмора между парами людей, таких как супружеские пары или друзья. Затем можно установить корреляцию между оценками похожести и другими переменными, касающимися отношений, такими как удовлетворенность браком или долговременная стабильность дружбы, чтобы исследовать степень, до которой похожесть в стилях юмора влияет на эти аспекты отношений.

Чтобы определить основные факторы, лежащие в основе различных стилей юмора, студентов университета просили описать свой собственный стиль юмора, используя *HBQD*, и затем результаты сортировки карточек были подвергнуты факторному анализу (*Craik et al.*, 1996). Этот анализ позволил выявить пять биполярных факторов, которые были названы так:

1) теплый в сравнении с холодным;
2) склонный к размышлениям в сравнении с грубым;
3) компетентный в сравнении с неумелым;
4) уверенный в себе в сравнении с подавленным;
5) мягкий в сравнении с жестким стили юмора.

Предполагалось, что эти пять факторов представляют собой основные имплицитные параметры, по которым люди характеризуют чувство юмора друг друга. В будущих исследованиях с использованием этой процедуры юмористический стиль человека может быть описан (самим человеком или, предпочтительнее, обученными наблюдателями) при помощи сортировки карточек по методу *HBQD* и для этого человека могут быть вычислены факторные оценки по каждому из этих пяти факторов. Затем для полученных оценок могут быть рассчитаны корреляции с другими личностными, социальными и эмоциональными переменными, которые могут представлять интерес для исследователя.

В качестве примера можно рассмотреть исследование Крэйка с коллегами (*Craik et al.*, 1996), в котором изучались корреляции между факторными оценками по (самостоятельно проводимому) *HBQD* и оценками по шкале экстраверсии на выборке студентов университета. Было обнаружено, что более высокие оценки экстраверсии (по сравнению с интроверсией) связаны с более теплым, а также более грубым стилями юмора. Остальные три фактора стиля юмора были не связаны с экстраверсией—интроверсией. В других исследованиях изучались корреляции между факторами *HBQD* и оценками по подшкалам Калифорнийского психологического опросника (*Craik et al.*, 1996) и основным факторам Пятифакторной модели личности (*Craik & Ware*, 1998). Результаты показали, что люди с разными чертами личности имеют соответствующие различные стили юмора. Например, люди с высокими оценками по фактору уживчивости Пятифакторной модели личности обычно характеризуются как обладающие теплым, компетентным и мягким стилем юмора. С другой стороны, нейротизм был связан с неумелым (в противоположность компетентному) стилем юмора. Необходимы дальнейшие исследования, чтобы воспроизвести эти результаты и изучить связи с другими конструктами личности. Кроме того, данный

метод может быть полезен для будущих исследований, посвященным изучению таких вопросов, как роль различных стилей юмора в межличностных отношениях, преодолении стресса и психическом здоровье вообще.

Итак, *HBQD* — это метод изучения чувства юмора, базирующийся на иной точке зрения, нежели подходы с использованием шкалы понимания юмора, самоотчетов и шкалы генерирования юмора. Однако до сих пор исследования с использованием этого подхода были весьма немногочисленны и их потенциальная полезность для рассмотрения других аспектов чувства юмора в значительной степени не изучена. В будущих исследованиях прежде всего необходимо определить стабильность и воспроизводимость выявленных факторов. В этом отношении в недавнем факторно-аналитическом исследовании вопросов *HBQD* не удалось воспроизвести первоначальную факторную структуру (*Kirsh & Kuiper*, 2003), хотя, возможно, это произошло из-за использования формата самоотчета с помощью лайкертовских шкал, а не первоначального метода *Q*-сортировки. Поскольку *HBQD* первоначально был разработан для использования обученными наблюдателями, возможность его применения в формате самоотчета также кажется сомнительной. Необученным оценщикам, по-видимому, трудно понять многие вопросы, и некоторые из вопросов относятся ими к формам поведения, которые неудобны для самонаблюдения (например, «Усиливает юмористическое воздействие с помощью умелого выбора подходящего момента», «Получает удовольствие от имплицитного шутовства чрезмерно напыщенных людей»). Тем не менее если использовать этот подход так, как первоначально предполагалось, то он, вероятно, представляет собой потенциально интересное направление для будущих исследований.

Сколько существует различных типов чувства юмора?

Как мы видели в начале этой главы, большинство людей считает чувство юмора единым конструктом, хотя его значение в расхожем употреблении обычно весьма неопределенное и неясное. За эти годы исследователи личности попытались прояснить и уточнить значение этого понятия, определяя и измеряя его различными способами. В современных работах на эту тему чувство юмора, с учетом быстрого увеличения числа методик для его оценки за последние годы, включает множество различных измерений черт. Есть три фактора понимания юмора, измеренных с помощью 3*WD*, многочисленные конструкты, измеренные с помощью различных тестов юмора на основе самоотчетов, пять стилей юмористического поведения, оцененные с помощью *HBQD*, и неизвестное количество компонентов способности генерирования юмора. Начавшись с очевидно простой идеи, чувство юмора оказалось чрезвычайно сложным понятием!

Однако действительно ли нам нужно столько различных черт, чтобы осмысленно описать индивидуальные различия в юморе? Для исследователей личности было бы желательно выяснить, до какой степени все эти черты коррелируют между собой и можно ли описать индивидуальные различия в юморе с помощью более узкого набора ключевых шкал. Чтобы ответить на эти вопросы, исследователи должны в идеальном случае провести все существующие методики на больших выборках людей, представляющих широкий поперечный срез популяции в различных куль-

турах. Затем можно провести факторный анализ этих данных, чтобы выделить лежащую в их основе факторную структуру. Это было бы похоже на подход, который использовался для выявления черт личности при разработке Пятифакторной модели личности (*John*, 1990). Затем в дополнительных исследованиях можно было бы рассмотреть связь между выявленными основными факторами юмора и более общими методиками оценки личности, такими как Пятифакторная модель личности, чтобы определить, до какой степени методики оценки чувства юмора уникальны или пересекаются с известными факторами личности. До сих пор было проведено лишь ограниченное количество исследований по этим направлениям, и они в первую очередь измеряли характеристики, описываемые в самоотчетах.

Используя данные, полученные на немецкой выборке взрослых, репрезентативно представляющих общую популяцию, Уиллиболд Рач (*Ruch*, 1994) провел факторный анализ семи шкал чувства юмора из четырех различных методик, основанных на самоотчетах, а также *SHRQ*, *CHS*, *SHQ* и шкалу оценки юмора и креативности Зива (*Ziv*, 1981). Также были рассмотрены три подшкалы Шкалы телического доминирования (*Telic Dominance Scale*, *TDS*) (*Murgatroyd et al.*, 1978), которые касаются серьезности, склонности к планированию и избегания возбуждения (т. е. противоположности привычному игривому, юмористическому состоянию). Этот анализ позволил выделить только два фактора. Все шкалы чувства юмора положительно нагружали первый фактор, который был условно назван жизнерадостностью. Это открытие указывает на то, что, хотя тесты на основе самоотчетов и предназначены для измерения различных компонентов или аспектов чувства юмора, на самом деле все они оценивают общую основную характеристику. Было обнаружено, что второй фактор, названный сдержанностью в сравнении с выразительностью, связан только с *SHRQ*, Шкалой эмоциональной выразительности *SHQ* Свебака и (отрицательно) с подшкалами *TDS*.

Чтобы далее изучать эти методики, Рач рассмотрел связь этих двух факторов юмора, а также каждой из отдельных шкал юмора, с тремя суперфакторами экстраверсии, нейротизма и психотизма, которые рассматривались Айзенком (*Eysenck*, 1990) как наиболее базовые, биологически обусловленные связанные с темпераментом методики изучения личности. Все шкалы чувства юмора положительно нагружали экстраверсию, как и первый фактор (жизнерадостность), выявленный при факторном анализе. Таким образом, все шкалы юмора на основе самоотчетов прежде всего оказались связаны с общей чертой личности — экстраверсией, которая включает такие черты, как общительность, живость, активность, ассертивность, поиск острых ощущений, беззаботность, доминирование и склонность испытывать положительное настроение. В целом, чувство юмора, по-видимому, — это характеристика экстравертов, а не интровертов. Кроме того, *SHRQ* и Шкала эмоциональной выразительности (*SHQ*) (наряду со вторым общим фактором юмора) положительно нагружала шкалу психотизма, которая связана с низким контролем над побуждениями. Эти связи, вероятно, объясняются вопросами шкал *SHRQ* и *SHQ-E*, которые описывают смех в ситуациях, в которых он обычно считается неуместным.

Несколько удивительно, что ни одна из шкал юмора не нагружала сильно шкалу нейротизма; отмечалась лишь слабая отрицательная нагрузка для шкалы *SHQ-M*. Таким образом, люди с высокими оценками по этим шкалам юмора не обязательно

испытывают меньше отрицательных эмоций, чем люди с низкими оценками юмора. Вопреки расхожему мнению люди с развитым чувством юмора, измеренным этими шкалами при помощи самоотчетов, не обязательно эмоционально устойчивы и хорошо адаптированы. В целом, данное исследование показало, что различные шкалы юмора на основе самоотчетов не оценивают существенно различные особенности юмора, но вместо этого образуют один главный фактор, который тесно связан с экстраверсией. Рач предположил, что способность понимания юмора и способность генерировать юмор не связаны с особенностями темперамента, хотя он не проверял эту гипотезу в данном исследовании.

В более позднем исследовании Габриель Колер и Уиллиболд Рач (*Kohler & Ruch*, 1996) провели подобный факторный анализ 23 связанных с юмором шкал на основе самоотчетов, используя другую немецкую выборку взрослых людей. В дополнение к шкалам, использованным в предыдущем исследовании, этот анализ также включал подшкалы жизнерадостности и серьезности *STCI-T*, Многомерную шкалу чувства юмора (MSHS; *Thorson & Powell*, 1993а) и Шкалу инициирования юмора (HIS; *Bell et al.*, 1986). Кроме того, были обнаружены только два фактора. Первый фактор, снова названный жизнерадостностью, был сильно нагружен всеми шкалами, за исключением подшкал серьезности *STCI-T*. Второй фактор, названный серьезностью, был сильно положительно нагружен шкалами серьезности *STCI-T* и в целом слабоотрицательно нагружен большинством остальных шкал юмора.

Авторы пришли к выводу, что эти результаты подтверждают модель Рача (описанную выше), согласно которой в основе чувства юмора находится темперамент. Большинство тестов юмора на основе самоотчетов тесно связано с жизнерадостностью как чертой, а также имеет тенденцию в различной степени охватывать компонент низкой серьезности или игривости. Кроме того, было обнаружено, что первый фактор тесно связан с экстраверсией, и в этом исследовании он также был до некоторой степени отрицательно связан с нейротизмом. Кроме того, второй фактор был также связан с психотизмом, при этом больший психотизм был связан с меньшей серьезностью или большей игривостью. Таким образом, большая часть различий между шкалами юмора на основе самоотчетов, может быть объяснена основанными на темпераменте баллами по шкалам экстраверсии и психотизма Айзенка и, в меньшей степени (низким), нейротизмом.

Это исследование также включало опросник понимания юмора (3*WD*) и тесты на способность генерировать юмор (задача на придумывание заголовков к рисункам), хотя, к сожалению, они не были включены в факторный анализ. Корреляционный анализ показал, что, как и в предыдущем исследовании, понимание юмора и генерирование юмора были не связаны между собой. Кроме того, данные самоотчетов, предназначенные для оценки понимания юмора, лишь слабо коррелировали с оценками понимания юмора по 3*WD*, тогда как шкалы на основе самоотчетов, предназначенные для оценки генерирования юмора, как правило, не были связаны с оценками забавности юмора, генерируемого участниками при выполнении заданий с рисунками (за исключением шкалы *SHQ-M*). В целом, эти результаты свидетельствуют о том, что следующие методики позволяют оценить три различных конструкта, связанных с юмором:

1) понимание юмора (3*WD*);
2) генерирование юмора;
3) шкалы на основе самоотчетов, при этом последние отражают две общих характеристики — жизнерадостность и, в разной степени (низкую), серьезность.

Необходимы дальнейшие исследования, чтобы воспроизвести эти результаты на других популяциях и включить более новые методики изучения юмора, такие как *HSQ* и *HBQD*.

Особенности личности профессиональных юмористов

Есть ли у профессиональных комиков особые черты личности, которыми они отличаются от других людей? Распространенное убеждение гласит, что комики — это обычно депрессивные люди, которые скрывают свою дисфорию за маской внешней веселости. В одном старом анекдоте говорится о человеке, пришедшем к врачу с жалобами на чувства депрессии и отчаяния. Врач советует ему сходить на выступление известного комика, который чрезвычайно забавен и, безусловно, поднимет ему настроение. Пациент отвечает, что он и есть этот комик.

В двух исследованиях изучались черты личности профессиональных комиков. Используя психоаналитический подход, Сэмюел Джейнус (*Janus*, 1975, 1978) изучал интеллект, образовательный уровень, родительскую семью и структуру личности 55 комиков-мужчин и 14 комиков-женщин, все из которых считались известными и успешными. Данные были собраны с использованием клинических интервью, воспоминаний детства, описаний снов, анализа почерка, проективных тестов и Шкалы интеллекта взрослых Векслера (*Wechsler Adult Intelligence Scale*, *WAIS*). На основе интерпретации этих данных Джейнус пришел к выводу, что комики, как правило, имеют высокий интеллект, отличаются раздражительностью, подозрительностью и подавленностью. Кроме того, в детстве их жизнь отличалась страданиями, изоляцией и чувством лишения и они использовали юмор как защиту от тревоги, преобразуя подавленный гнев из физической агрессии в вербальную.

Многие из комиков также были описаны как застенчивые, чувствительные и склонные к эмпатии люди, чей успех отчасти объяснялся способностью точно чувствовать страхи и потребности зрителей. В целом, эти результаты подтверждают расхожее мнение о профессиональных комиках как о несчастных людях. Однако валидность этих результатов не внушает доверия из-за использования некоторых сомнительных методов оценки и отсутствия контрольной группы, что не позволяет узнать, уникальны ли эти характеристики для комиков, или они могут быть общими, например, с некомическими эстрадными артистами.

Сеймур Фишер и Рода Фишер (*Fisher & Fisher*, 1981) провели более контролируемое исследование характеристик личности и воспоминаний детства 43 профессиональных комедийных актеров и цирковых клоунов (которых они определяли вместе как «комиков»). Чтобы контролировать возможные не связанные с комичностью перемен-

ные, касающиеся профессии артиста, эти исследователи для сравнения использовали выборку профессиональных актеров того же возраста. Они проводили со всеми участниками полуструктурированные интервью, тест чернильных пятен Роршаха, *TAT* и использовали несколько стандартизированных личностных опросников.

Эти две группы не отличались по шкалам депрессии или общего психологического здоровья, что ставит под сомнение представление о том, что у комиков больше психологических проблем, чем у других людей. Однако между двумя обследованными группами был обнаружен целый ряд интересных статистически значимых различий. По сравнению с актерами ответы комиков отличались значительно большей озабоченностью темами добра и зла, никчемности, самоосуждения, долга и ответственности, утаивания и ничтожества. Кроме того, комики по сравнению с актерами описывали своих отцов более положительно, а матерей — более отрицательно. Эти результаты свидетельствуют о том, что их склонность к комическому, возможно, берет начало в семейной динамике в детстве.

Большинство этих профессиональных комиков указывало, что комические способности развились у них в раннем детстве и в школьные годы многие из них считались «клоунами» в классе. Чтобы далее исследовать возможную динамику в детстве, способствовавшую развитию комических способностей, Фишер и Фишер провели еще одно исследование. В нем исследователи использовали опросники на основе самоотчетов чтобы сравнить характеристики личности и установки родителей группы детей, которых в классе считали клоунами, с родителями детей, которые не обнаруживали эти комические качества. По сравнению с матерями не склонных к комизму детей тесты личности позволили обнаружить, что матери склонных к комизму детей были значительно менее добрыми, менее сочувствующими, менее близкими в отношениях со своими детьми и более эгоистичными и склонными к контролю и что они хотели, чтобы их дети брали на себя ответственность и взрослели быстрее. Со своей стороны отцы детей с комическими способностями были более пассивны, чем отцы детей без таких способностей.

На основе объединенных результатов этих двух исследований Фишер и Фишер выдвинули теорию, согласно которой у профессиональных комиков юмористические навыки развиваются в детстве как средство развлечь других, получить одобрение и подтвердить свою доброту в контексте относительно неблагоприятной обстановки в семье. Их семья характеризуется ограниченной материнской привязанностью и теплотой, необходимостью брать на себя взрослые обязанности в раннем возрасте и ощущением, что все часто оказывается не таким, каким кажется на первый взгляд. Кроме того, в детстве они были склонны оказывать психологическую поддержку своим родителям, создавая свой юмористический образ. Заставляя родителей смеяться над своими забавными проделками, они могли привлечь к себе внимание и получить одобрение иначе сдержанных и неприветливых родных. Таким образом, юмор у этих людей, похоже, является средством совладания с чувствами тревоги и гнева, связанными со строгой и неблагоприятной обстановкой в семье.

Следовательно, в целом, хотя это исследование не подтверждает расхожее представление о том, что профессиональные комики подавлены или имеют другие психические нарушения, полученные результаты свидетельствуют о том, что

юмор у этих людей служит защитным механизмом или способом совладания для преодоления трудностей в детстве. Отточенные комические навыки, требующиеся для успешной карьеры комика, вполне могут развиться как средство компенсации психологических потерь и трудностей в детстве. Как мы увидим в гл. 8, подобные механизмы могут быть задействованы в развитии комического чувства юмора и у некоторых обычных людей, которые не становятся профессиональными комиками.

Заключение

Чувство юмора рассматривается большинством людей как важная характеристика личности. Это одна из основных характеристик, с помощью которой люди обычно характеризуют других, и она считается очень желательной чертой у потенциальных друзей и партнеров для романтических отношений (*Sprecher & Regan*, 2002). Но что именно означает чувство юмора? Как мы видели, это понятие за последние годы приобрело много положительных коннотаций, при этом становясь все более неопределенным и неясным. Рассмотренные в этой главе исследования показывают, что чувство юмора — не единый конструкт. Его можно концептуализировать и измерить множеством различных способов, каждый из которых сосредоточен на различных аспектах юмора. Кроме того, эти способы его определения не обязательно сильно коррелируют друг с другом и они совершенно по-разному связаны с другими чертами личности.

Исследования с использованием разнообразных характеристик чувства юмора начинают прояснять характер и корреляты этих связанных с юмором черт, показывая, как они взаимодействуют с другими характеристиками личности и поведения. Что касается подхода на основе понимания юмора, работа Рача с использованием опросника 3*WD* внесла большой вклад в наши представления об индивидуальных различиях в получении удовольствия от юмора в форме шуток и рисунков. Интересно отметить, что, согласно результатам этого исследования, индивидуальные различия в понимании юмора оказались больше связаны со структурными аспектами, чем с содержанием или темой шуток, вопреки предположениям многих исследователей в прошлом. Эти исследования также продемонстрировали некоторые очень интересные корреляции между этими структурными тестами понимания юмора и разнообразными более общими чертами личности, показывая, что типы юмора, от которых люди получают удовольствие, отражают уровень консервативных установок в сравнении с либеральными социальными установками, поиска острых ощущений, расчетливости и т. д.

Другие исследователи использовали подход к чувству юмора как к способности, определяя его в терминах способности генерировать юмор и развлекать других. Люди, которые получают высокие оценки по такого рода тестам, предположительно превосходят других в когнитивных способностях, необходимых для генерирования различных несерьезных несоответствий, которые являются признаком юмора. Исследования в рамках этого подхода показывают, что люди, которые лучше осознают реакции других на свое поведение и более чувствительны к ним (т. е. хорошо

контролируют себя), а также более креативные и способные к дивергентному мышлению люди обычно лучше генерируют юмор и смешат других. Таким образом, способность генерировать юмор можно рассматривать как тип социального навыка, а также как творческую способность.

Многие методики на основе самоотчетов, созданные в последние годы, были разработаны для оценки различных компонентов или аспектов чувства юмора. Для некоторых из этих методик были получено значительные доказательства надежности и валидности. Однако факторно-аналитические исследования показывают, что большинство шкал на основе самоотчетов нагружают только один или два главных фактора. Самый сильный фактор касается веселого характера и экстраверсии, коммуникабельности, тогда как другой включает игривую, несерьезную установку. Данные, полученные при помощи этих методик, подтверждают основанную на темпераменте модель Рача, и также отражают социальный, эмоциональный и когнитивный компоненты юмора, которые обсуждались выше в этой книге.

До недавнего времени методики изучения юмора на основе самоотчетов ограничивались исследованием позитивных, желательных аспектов юмора. *HSQ* представляет более современную тенденцию, в соответствии с которой исследователи стремятся также учитывать более негативные и социально нежелательные функции юмора при социальных взаимодействиях. Как мы увидим в гл. 9, исследователи недавно начали изучать значение этих и других негативных стилей юмора для межличностных отношений и психологического благополучия. *HBQD* представляет другой потенциально интересный метод изучения индивидуальных различий в стилях юмора с использованием Q-сортировки, выполненной наблюдателями. Этот метод представляется особенно полезным для исследования расхожих представлений о том, что такое чувство юмора, а также для количественной оценки сходств и различий в стилях юмора между людьми и изучения связи между различными стилями юмора и другими чертами личности и формами поведения.

Этими исследованиями показано, что различные черты личности отражаются в разных измерениях юмора. Другими словами, при помощи юмора люди выражают черты своей индивидуальности. Так, экстраверты могут выражать юмор иными способами и получать удовольствие от иных типов юмора, чем интроверты. Точно так же более уживчивые люди обычно отличаются доброжелательным стилем юмора, тогда как недружелюбные склонны использовать юмор более агрессивными способами. Другие стили юмора могут быть дифференцированно связаны с нейротизмом или эмоциональной стабильностью, а также открытостью и сознательностью.

Итак, на настоящий момент было проведено множество исследований с использованием различных методик оценки чувства юмора как черты личности, позволивших лучше понять широко распространенную склонность людей играть словами и мыслями. В следующих главах мы будем обсуждать исследования, в которых изучалось, как эти различные компоненты чувства юмора развиваются в детстве и как они связаны с различными аспектами психического и физического здоровья.

ГЛАВА 8

Возрастная психология юмора

Мы видели в предыдущих главах, что юмор — это сложное явление, включающее множество психологических функций. К ним относятся когнитивные процессы, касающиеся восприятия, языка, формирования понятий, памяти, решения задач и креативности, а также игра и эмоции, социальные отношения и коммуникация и биологические процессы, протекающие в мозге и распространяющиеся на другие части тела. Хотя почти все в определенной мере используют юмор, люди отличаются друг от друга тем, как они понимают и генерируют юмор, от каких типов юмора получают удовольствие и как они используют и выражают юмор в повседневной жизни. В этой главе мы увидим, что все эти психологические аспекты юмора начинают проявляться вскоре после рождения и продолжают развиваться в детстве и во взрослой жизни.

Каковы типичные паттерны развития юмора у детей? Как развивающиеся когнитивные, социальные и эмоциональные способности детей связаны с их способностью понимать юмор, получать от него удовольствие и генерировать его? Каков вклад генетических и внешних социальных факторов в развитие индивидуальных различий в чувстве юмора ребенка и как чувство юмора влияет на когнитивную, социальную и эмоциональную деятельность ребенка? Как юмор изменяется в течение взрослой жизни и какие социальные и эмоциональные функции юмора изменяются в более позднем возрасте? Эти и другие связанные с ними вопросы находились в фокусе значительного количества исследований, которые были проведены за последние 40 лет в возрастной психологии юмора.

Специалисты по возрастной психологии используют эмпирические методы исследования для изучения психологического развития в течение жизни. Используя разнообразные научные методы, включая исследования по данным наблюдений, эксперименты, опросы и рассмотрение конкретных случаев, а также ретроспективный подход, метод поперечных срезов и лонгитюдные исследования, психологи стремятся понять процессы изменений в познании, языке, эмоциях, социальной деятельности и т. д. Специалисты по возрастной психологии придерживаются многоаспектной точки зрения, признавая, что психологическое развитие включает сложное взаимодействие генетических, биологических, родительских, семейных и различных внешних социальных факторов. Все эти аспекты психологического развития также влияют на развитие юмора. В этой главе мы будем обсуждать теории и результаты исследований по возрастной психологии юмора, рассмотрим разви-

тие улыбки и смеха в младенчестве и раннем детстве, происхождение юмора в детских играх, связь между юмором и когнитивным развитием, юмор как эмоциональный способ совладания в детстве и юности, социальные аспекты развития юмора, индивидуальные различия в юморе и юмор в поздней зрелости и старости.

Улыбка и смех в младенчестве и раннем детстве

Младенцы обычно начинают улыбаться на первом месяце жизни, сначала в ответ на тактильную стимуляцию (например, щекотание, поглаживание кожи) в сочетании со звучанием голоса матери, а приблизительно еще через месяц — в ответ на визуальные стимулы, такие как перемещение объектов и источников света. В последующие месяцы младенцы начинают улыбаться, когда они узнают такие объекты, как общие черты лица и, со временем, лица определенных людей, например родителей или родных братьев и сестер; это означает, что у них развилась когнитивная схема, или психический образ этого объекта. Улыбка, по-видимому, с наибольшей вероятностью появляется, когда для узнавания требуются оптимальные усилия (не слишком маленькие и не слишком большие) (*McGhee,* 1979).

Смех впервые появляется в контексте взаимодействия между младенцем и опекуном приблизительно в возрасте 10–20 недель и быстро становится обычной частью взаимодействий между младенцами и опекунами. Исследователи заметили, что младенцы обычно смеются от одного до четырех раз в течение 10 минут игры с матерью (*Fogel et al.,* 1997). В одном раннем исследовании, проведенном в Миннесотском университете, Алан Сроуф и Джейн Ванш (*Sroufe & Wunsch,* 1972) изучали стимулы, которые вызывают смех в течение первого года жизни, предлагая матерям проявлять разнообразные формы поведения с младенцами, например издавать щелкающие звуки губами, щекотать, демонстрировать необычные выражения лица и играть в прятки. Они обнаружили, что в течение этого года смех возникает все чаще и в ответ на все более разнообразные формы поведения матери. За этот год также изменяются типы стимулов, вызывающих смех. Осязательные и слуховые стимулы, которые вызывают относительно высокую долю смеха в семь или восемь месяцев (например, поцелуи в голый живот или подражание лошадиному ржанию), будут с меньшей вероятностью вызывать смех в возрасте 12 месяцев. В свою очередь, визуальные и социальные действия (например, слишком раскачивающаяся походка или игра «я хочу схватить тебя») с большей вероятностью вызовут смех в двенадцать месяцев, чем в восемь. Авторы отметили, что с возрастом наиболее эффективными для стимулирования смеха становятся ситуации, которые предъявляют младенцу наиболее высокие когнитивные требования.

В целом, смех, по-видимому, вызывают действия, которые неожиданны или не соответствуют развивающимся когнитивным схемам ребенка. Когда мать идет как пингвин, сосет детский рожок или из ее рта свисает кусок ткани, эти действия отклоняются от знакомого поведения, которого ожидает младенец. Базируясь на этих наблюдениях, Сроуф и Ванш предложили теорию, объясняющую смех у младенцев основанным на несоответствии когнитивным возбуждением. Они предположили, что смех возникает в ответ на неожиданное или содержащее несоответствие событие, которое соответствует когнитивному уровню младенца, но не согласуется с его

развивающимися схемами. Такие несоответствующие события сначала привлекают внимание ребенка, стимулируя усилия по обработке информации и вызывая сопровождающее ее физиологическое возбуждение. Если интерпретация события младенцем негативна из-за чувства надвигающейся опасности или восприятия угрозы, он будет плакать и демонстрировать избегающее поведение; однако, если интерпретация позитивна из-за восприятия безопасного и игрового окружения, он будет улыбаться или смеяться и демонстрировать поведение приближения.

Авторы отметили, что нашли мало подтверждений предложенной некоторыми учеными теории двойственности смеха, согласно которой смех связан с одновременным сочетанием положительных и отрицательных эмоций. Вместо этого они обнаружили, что хотя младенец сначала может реагировать на несоответствующий стимул с некоторыми опасениями и колебаниями, но как только начинается смех, эмоциональный тон, по-видимому, становится чисто положительным и сопровождается только поведением приближения, а не нерешительностью. Таким образом, смех у младенцев, по-видимому, возникает в ответ на восприятие несоответствующего объекта или события в безопасном, игровом и не угрожающем социальном контексте. Как отмечено в гл. 4, современные теории предполагают, что восприятие несерьезного несоответствия также лежит в основе юмора у взрослых.

В некоторых более поздних экспериментах использовалась детская игра в прятки «ку-ку», чтобы изучать различные факторы, влияющие на количество улыбок и смеха, демонстрируемого младенцами в ответ на несоответствующие события. В этой игре знакомый человек на несколько секунд прячет свое лицо и затем внезапно вновь появляется перед младенцем, говоря «ку-ку!», улыбаясь и поддерживая с младенцем зрительный контакт. Младенцы в возрасте между шестью и двенадцатью месяцами часто улыбаются и смеются, увидев, что человек снова появился. Исчезновение и повторное появление знакомого лица в контексте игры, по-видимому, особенно приятно младенцам, когда они находятся в процессе овладения «постоянством объекта», пониманием того, что объекты продолжают существовать, даже когда они не видны ребенку (*Shultz*, 1976).

В одном исследовании (*MacDonald & Silverman*, 1978) было обнаружено, что годовалые дети с большей вероятностью улыбаются и смеются, когда играют в эту игру с матерью, а не с незнакомцем (что указывает на важность близости и воспринимаемой безопасности), и когда мать быстро приближается к ним во время игры, а не отдаляется от них (что указывает на важность нарастающего возбуждения).

Джеррод Парротт и Генри Глейтман (*Parrott & Gleitman*, 1989) из Джорджтаунского университета изучали роль ожиданий, касающихся получения удовольствия младенцами в возрасте 6–8 месяцев, вводя случайные «трюки» в последовательность стандартных экспериментов «ку-ку». При этих трюках скрывался один человек, а вместо него появлялся другой или же появлялся тот же самый человек, но в ином месте, чем в стандартных экспериментах. Результаты показали, что младенцы улыбались и смеялись намного реже в ответ на трюки, чем на стандартные эксперименты, тогда как трюки чаще вызывали подъем бровей, что указывает на удивление или замешательство, а не на радость.

Эти результаты свидетельствуют о том, что у младенцев в этом возрасте уже сформировались ожидания относительно личности и местоположения возвращающегося

человека и что соответствие этим ожиданиям усиливает удовольствие от игры, тогда как большие отклонения от ожиданий вызывают замешательство, а не удовольствие. Авторы предположили, что, когда отклонения от ожиданий слишком велики, младенец неспособен «разрешить» несоответствие, ассимилировав его в связующую схему и таким образом как-то осмыслив его. Так, младенцы, подобно старшим детям и взрослым, не всегда веселятся просто от любого рода несоответствия или отклонения от их ожиданий, но предпочитают отклонения, которым можно дать иное осмысленное толкование. В дополнение к этим когнитивным аспектам использовавшиеся «трюки», которые отличались от опыта младенцев, возможно, вызывали серьезную, неигровую реакцию замешательства у младенцев, не позволяя им прийти в игривое настроение, необходимое для юмора.

Важность социальных факторов в смехе была продемонстрирована в исследовании, в котором было обнаружено, что младенцы никогда не улыбались и не смеялись в ответ на безличный аналог игры «ку-ку», в которой вместо человека исчезала и внезапно вновь появлялась игрушка, тогда как они часто улыбались и смеялись, когда с ними играл человек (*Shultz,* 1976). Таким образом, смех с самого начала является формой социальной коммуникации. Младенческий смех обычно имеет место во время взаимодействий с родителями и другим опекунами, которые, в свою очередь, обычно смеются в ответ на смех младенцев.

В более недавнем исследовании Эвангелина Нуока с коллегами из Университета Пердью более подробно изучали социальный характер смеха как средства передачи эмоциональной информации между младенцами и опекунами (*Fogel et al.,* 1997; *Nwokah & Fogel,* 1993; *Nwokah et al.,* 1999; *Nwokah et al.,* 1994). Например, Нуока с коллегами (*Nwokah et al.,* 1994) провели лонгитюдное исследование, в котором они наблюдали смех матерей и младенцев во время свободных занятий игрой в течение первых двух лет жизни младенцев, чтобы изучить, когда и в какой последовательности имеет место смех при межличностном взаимодействии. Они обнаружили, что частота младенческого смеха возросла за первый год и оставалась довольно постоянной в течение второго года (составляя в среднем приблизительно 0,3 случая смеха в минуту к 2 годам), тогда как частота смеха у матерей за эти 2 года оставалась довольно стабильной (приблизительно 0,55 случая смеха в минуту). Ко второму году частота и продолжительность смеха у матерей и младенцев значимо коррелировали между собой; это означало, что чем больше смеялась мать, тем больше смеялся младенец. Таким образом, в течение первого года мать, по-видимому, служит моделью для смеха, а ко второму году смех у младенца стабилизируется.

По достижении младенцем возраста одного года и мать, и младенец могут ожидать, что, изменяя тон голоса, выражение лица и свои действия, они могут вызывать друг у друга смех. Так, выполняя несоответствующие действия, например кладя себе на голову игрушки, мать может стимулировать смех у младенца, хотя вероятность смеха также зависит от таких факторов, как выбор времени, элемент неожиданности, эмоциональное состояние матери и младенца и внимание младенца (*Fogel et al.,* 1997). Таким образом, смех — это очевидно социальный процесс, выполняющий функцию эмоциональной коммуникации.

Когда дети достигают дошкольного или детсадовского возраста, смех все больше возникает у них в контексте игровых взаимодействий не только с опеку-

ном, но и с другими детьми. Шарлин Бэйнам с коллегами из Университета Теннесси наблюдали группы 3-, 4- и 5-летних детей в детском саду, чтобы исследовать смех и улыбки во время структурированной и неструктурированной игры (*Bainum, Lounsbury, & Pollio*, 1984). В этих трех возрастных группах не было обнаружено никаких различий между девочками и мальчиками в общей частоте улыбок и смеха. На социальный характер улыбки и смеха ясно указывал тот факт, что в 95% случаев такого поведения дети взаимодействовали с другими и только в 5% — когда они были одни. С 3 до 5 лет частота смеха возрастала, тогда как частота улыбок снижалась. К 5 годам во время игры дети смеялись в среднем 7,7 раза в час. Улыбка и смех у трехлетних детей чаще возникали в ответ на забавные невербальные действия (например, смешные выражения лица или движения тела), тогда как у пятилетних они чаще возникали в ответ на забавное вербальное поведение (например, забавные комментарии, истории, песни или необычное использование слов).

Во всех трех возрастных группах смех чаще всего имел место в ответ на преднамеренный юмор, а не на случайные забавные события. Интересно, что дети с несколько большей вероятностью смеялись над своими забавными словами или поступками, а не над поведением других; это говорит о том, что смех часто используется как сигнал, указывающий, что данные действия были задуманы как забавные. Хотя в большинстве случаев дети смеялись в ответ на социально позитивное или по крайней мере нейтральное юмористическое поведение, в возрасте с 3 до 5 лет увеличивалась доля смеха в ответ на социально негативное поведение, такое как поддразнивание, толкание или насмешки.

По сравнению со смехом улыбка появлялась в ответ на более разнообразные события, особенно случайные (непреднамеренно забавные), хотя она также имела место одновременно со смехом в контексте намеренной глупости/паясничания. Таким образом, хотя некоторые случаи улыбки можно рассматривать как редуцированную форму смеха, указывающую на более низкий уровень веселости, улыбка также выполняет более разнообразные социальные функции, чем смех.

Каковы акустические характеристики смеха маленьких детей? Нуока с коллегами (*Nwokah et al.*, 1993) провели акустический анализ 50 выборок смеха 3-летних детей при взаимодействии с матерями. Они выявили у этих детей четыре различных типа смеха.

1. Комментирующий смех, состоящий из одного слога или звука с основной частотой (высотой), близкой к частоте нормальной речи, и длящийся приблизительно 200 миллисекунд.
2. Хихикающий смех, состоящий из одного звука с двумя наиболее звучными элементами или из двух звуков с несколько большей высотой и общей продолжительностью, приблизительно равной 500 миллисекунд.
3. Ритмичный смех, состоящий из трех или более звуков с такой же основной частотой, как хихиканье, и имеющий более сложную гармоническую структуру продолжительностью от 1 до 1,5 секунды.
4. Визжащий смех, состоящий из одного звука продолжительностью приблизительно 500 миллисекунд с очень высокой основной частотой.

Продолжительность отдельных звуков или слогов во всех видах смеха (за исключением визжащего) была очень близкой к продолжительности звуков или слогов взрослого смеха (приблизительно равной 200–220 миллисекундам). Между детским и взрослым смехом наблюдались некоторые незначительные различия в акустической структуре, в значительной степени из-за того, что дети хуже контролируют свой голосовой аппарат. Авторы сделали вывод, что различные виды смеха используются для передачи разной степени интенсивности эмоций, а также имеют место в ответ на успешные действия ребенка, тогда как ритмичный смех обычно отмечается в разнообразных возбуждающих социальных контекстах, при этом часто смеются оба партнера.

Юмор и игра

Как мы видели в предыдущих главах этой книги, юмор тесно связан с игрой. Исследования смеха у шимпанзе и других животных, описанные в гл. 6, показывают, что в процессе эволюции смех возник в контексте игровой борьбы. Возрастные психологи, изучающие юмор, также отметили, что у детей смех и юмор развиваются в контексте игры (рис. 6), и многие рассматривают юмор как особую форму умственной игры (*Barnett,* 1990, 1991; *Bergen,* 1998b, 2002, 2003; *McGhee,* 1979).

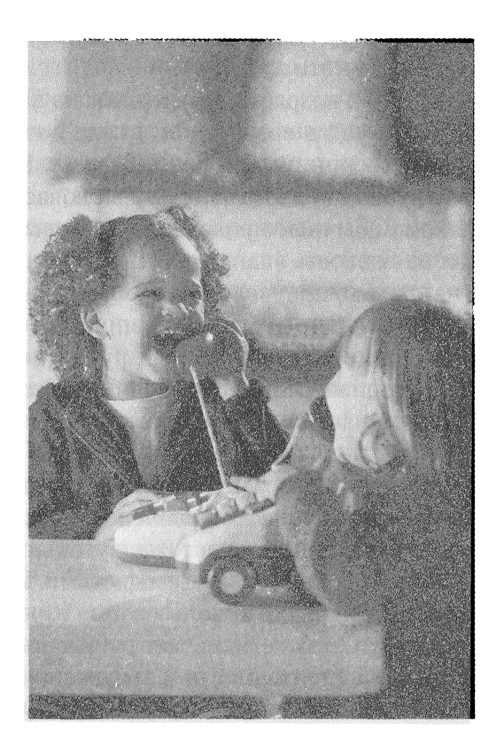


Рис. 6. В детстве юмор развивается в контексте совместной игры.

Что именно является игрой? Хотя между исследователями и теоретиками игры нет полного согласия относительно того, как определять это неясное понятие, большинство соглашается с тем, что это приятная спонтанная деятельность, которая выполняется ради нее самой без очевидной непосредственной биологической цели (*Berlyne*, 1969). Майкл Аптер (*Apter*, 1982) предположил, что игру лучше всего рассматривать как душевное состояние, а не характеристику определенных типов деятельности. Таким образом, человек может заниматься почти любой деятельностью в форме игры, пока у него есть несерьезная, ориентированная на деятельность (а не на цель) установка.

Есть много сходств между юмором и игрой (*Bergen*, 2002). Смех и игра появляются у младенцев примерно в одном и том же возрасте (приблизительно в четыре-шесть месяцев), и им способствуют похожие социальные контексты. Юмор и игра доставляют удовольствие, и они имеют похожие особенности, касающиеся мотивации, контроля и реальности. Они включают установку «как если бы», ими наслаждаются самими по себе, без очевидной серьезной цели, и они имеют место в безопасной обстановке с людьми, которым доверяют. Они также, по-видимому, включают консолидацию недавно приобретенных навыков и понятий и владение ими. Кроме того, опекуны вовлекают детей в игру и юмор похожими способами и в похожих контекстах. Так же как родители знакомят своих младенцев с «рамками игры», обучая их понимать вербализации и действия, которые служат сигналом «это игра», они сообщают своим детям смысл «рамок юмора» посредством выражений лица, проявляющихся в поведении и голосе преувеличений и вербальных ярлыков, указывающих, что «это забавно».

Дорис Берген (*Bergen*, 1998a), возрастной психолог из Университета Майами в Огайо, просила родителей детей в возрасте от 1 года до 7 лет регистрировать события, которые сами дети воспринимали как забавные. Большинство случаев детского юмора обнаруживалось в контексте игры и включало в себя игривые действия и обращение с языком. Обычные примеры таковы: выражение радости при подвижных играх и играх на ловкость (например, игры со щекотанием, преследованием), паясничанье (например, преувеличенные мимика, или движения тела, или интонация), несоответствующие действия (например, скатать красную салфетку и притвориться, что ешь ее как фруктовый рулет) и игра со звучанием и значением слов (например, произнесение нараспев бессмысленных слов).

Тесная связь между юмором и игрой также отражена в исследовании, показывающем, что дети с развитым чувством юмора в целом склонны больше участвовать в играх. Линн Барнетт (*Barnett*, 1990) разработал шкалу для оценки детской игривости, в которую в качестве одной из субшкал включено чувство юмора. Шкала чувства юмора содержит пункты, касающиеся частоты шуток, игривого поддразнивания, рассказов о забавных случаях и смеха с другими детьми. В дополнение к юмору эта шкала, которая была разработана для использования взрослыми наблюдателями при оценке детской игривости, также включает субшкалы для оценки физической, социальной и когнитивной спонтанности и выражения радости. Исследования с использованием этой шкалы показали, что субшкала чувства юмора значимо коррелирует с некоторыми другими шкалами общей игривости у детей, что подтверждает наличие тесной связи между юмором и игрой (*Barnett*, 1991). Подобным

образом проведенное Полом Макги и Салли Ллойд исследование юмора у детей детсадовского возраста (*McGhee & Lloyd,* 1982) показало, что наиболее сильным предсказателем детской чувствительности к вербальному и поведенческому стимулированию юмора и смеху была частота, с которой они занимались совместной игрой.

Хотя юмор и игра тесно связаны между собой, это не совсем одно и то же. Маленькая девочка, наряжающаяся в вечернее платье матери и туфли на высоких каблуках и красящая губы помадой, может заниматься приятной игрой, но она не обязательно находит ее юмористической или «забавной». Однако, если она надевает платье задом наперед, носит туфли на руках или рисует себе помадой лицо клоуна, она может воспринимать это как нечто забавное и ожидать, что другие люди также будут смеяться над этим. Таким образом, юмор включает не только игровую установку, но и большую степень несоответствия, причудливости, преувеличения или отличия от обычного способа действия.

В какой момент развития ребенка мы можем сказать, что юмор впервые выделяется из других форм игры? Когда мы видим, как шестимесячный младенец смеется во время игры в прятки, это заставляет нас предположить, что он чувствует юмор; однако, по мнению некоторых исследователей, это не обязательно. Смех у младенцев и маленьких детей может использоваться для выражения разнообразных положительных эмоций, и не только юмора. Когда же дети начинают смеяться над тем, что «забавно», а не просто во время «забавы»? Этот вопрос был темой некоторых дискуссий между возрастными психологами.

По мнению Марты Вольфенштейн (*Wolfenstein,* 1954), одного из первых психоаналитически ориентированных исследователей юмора у детей, юмор не появляется до второго года жизни, когда игра, в которой дети кем-либо воображают себя, дифференцируется на два вида; она назвала их «серьезным» притворством и «шуточным» притворством. При обоих видах притворства ребенок представляет, что нечто реально, но знает, что на самом деле это не так. При серьезном притворстве внимание сосредоточено на изображении или иллюзии реальности, тогда как при шуточном притворстве акцент сделан на осознании нереальности. Так, ребенок, занимающийся «серьезным» притворством, может увлечься ролью «мамочки» или «водителя грузовика» и выполнением действий, которые очень напоминают действия реальной матери или водителя грузовика. Однако при использовании юмора ребенок преднамеренно искажает реальность, ведя себя необычным или преувеличенным образом с целью кого-нибудь рассмешить.

Пол Макги (*McGhee,* 1979), известный специалист по возрастной психологии юмора, также считал, что есть тесная связь между юмором и притворством. На его теорию развития юмора оказала сильное влияние более общая теория когнитивного развития, сформулированная выдающимся швейцарским психологом Жаном Пиаже (*Piaget,* 1970). Как и Вольфенштейн, Макги утверждал, что подлинный юмор не появляется до середины второго года жизни, когда у детей начинают развиваться способности к фантазии, притворству или игре, в которой дети воображают себя кем-либо. Это соответствует переходу от сенсомоторной к дооперациональной стадии в теории Пиаже. На этой стадии дети начинают представлять схемы в уме вместо того, чтобы полагаться на прямую манипуляцию с объектами для получения знаний о мире (понятие когнитивных схем обсуждалось в гл. 4).

Самое важное достижение в этом возрасте — способность использовать символы и знаки, в том числе слова, чтобы представлять другие объекты. Согласно теории Пиаже, когда ребенок воспринимает информацию, которая не согласуется с имеющейся у него схемой конкретного объекта или события, он чувствует несоответствие. Чтобы придать смысл этой несоответствующей информации, ребенок обычно или дает иное толкование воспринятой информации, чтобы она соответствовала существующей схеме (*ассимиляция*, в терминах Пиаже), или изменяет схему так, чтобы она могла включать новую информацию (*аккомодация*). Таким образом, устраняется несоответствие и расширяется интеллект ребенка.

По Макги (*McGhee*, 1979), эти процессы осмысления событий могут происходить двумя способами: через «ассимиляцию в реальности», которая более серьезна и основана на реальности, или «ассимиляцию в воображении», более игровую и основанную на использовании притворства и воображения. При последнем типе ассимиляции, который является сущностью юмора, ребенок реагирует на несоответствие, шутливо применяя неправильные схемы к объектам, обращаясь с объектом, как будто это что-то другое. Таким способом дети могут создавать переживания в своем воображаемом мире, которых, как им известно, не бывает в реальности. Таким образом, с точки зрения Макги, юмор, по существу, включает не только ассимиляцию в воображении, но и восприятие несоответствия.

Например, девочка может изображать, что она причесывается карандашом, таким образом расширяя схему карандаша, чтобы она включала качества расчески. При ассимиляции в воображении эта схема не изменяется постоянно, как при ассимиляции в реальности, а временно применяется неправильно. На основе исследований Пиаже и других специалистов в области возрастной психологии, Макги утверждал, что дети не способны к такому роду ассимиляции в воображении, пока они не овладеют символической игрой в возрасте приблизительно 18 месяцев. Следовательно, с точки зрения Макги, шестимесячный младенец, который смеется в ответ на игру «ку-ку», на самом деле не чувствует юмор, даже при том, что он может воспринимать ситуацию как несоответствующую и очевидно получать от нее удовольствие.

В отличие от Вольфенштейн и Макги возрастные психологи Диана Пин и Мэри Ротбарт (*Pien & Rothbart*, 1980) утверждали, что способность к символической игре и ассимиляция в воображении необязательны для оценки юмора. Вместо этого они предположили, что юмор требует только осознания несоответствия наряду с шутливой интерпретацией этого несоответствия, и утверждали, что обе эти способности присутствуют у младенцев к тому времени, когда они впервые смеются, приблизительно на 4 месяце жизни. Хотя у младенцев в этом возрасте нет интериоризованных ментальных схем, у них формируются сенсорные и моторные схемы, основанные на взаимодействиях с физическим миром, и они способны распознавать события, не соответствующие этим формирующимся схемам. В подтверждение своей точки зрения Пин и Ротбарт ссылались на описанное выше исследование Сроуфа и Ванш (*Sroufe & Wunsch*, 1972), результаты которого указывают на то, что младенцы смеются в ответ на визуальные и социальные события, которые включают несоответствие знакомым сенсомоторным схемам.

Хотя Пин и Ротбарт согласны с Макги (и Пиаже), что игра с использованием притворства появляется только на дооперациональной стадии, они отметили, что

к возрасту 4 месяцев младенцы способны к простым формам игрового поведения, включающего связанную с применением, исследованием и манипуляцией игру с объектами, моторную игру и совместную игру (см. также *Garner*, 1998). Вслед за Пиаже они определяли игру как действия, которые выполняются для получения удовольствия от самой этой деятельности, предполагающие ассимиляцию без каких-либо серьезных попыток аккомодации существующих схем для того, чтобы они соответствовали стимулу. Они утверждали, что способность игриво реагировать — это все, что необходимо для восприятия несоответствия как юмористического. Чтобы игриво реагировать на несоответствие, младенец просто должен находиться в безопасном, не угрожающем окружении. Следовательно, с точки зрения Пин и Ротбарт, 6-месячный младенец, смеющийся во время игры «ку-ку», на самом деле чувствует юмор.

Вопрос о том, когда у младенцев впервые появляется юмор, может быть неразрешим, так как это зависит частично от того, как определять юмор. Возможно, мы можем лишь сказать, что юмор возникает в игре и постепенно дифференцируется от других форм игры по мере развития когнитивных способностей ребенка (*Bergen*, 2003). Сегодня большинство исследователей, по-видимому, избегает вопроса о том, когда у детей появляется юмор, сосредоточиваясь на открытых формах поведения, таких как улыбка и смех, и избегая делать выводы относительно таких субъективных когнитивных переживаний, как юмор. Тем не менее большинство согласно с тем, что к концу второго года жизни дети способны проводить различие между юмором и другими формами игры. Это также становится еще более очевидным, поскольку развивающиеся языковые навыки детей позволяют им описывать определенные события как «забавные» или «глупые», а не только смеяться над ними.

Юмор и когнитивное развитие

Как мы видели в этой и более ранних главах, большинство исследователей и теоретиков считает несоответствие существенным компонентом юмора. Несоответствие можно рассматривать как отклонение или отличие от обычных ожиданий. Как обсуждалось в гл. 4, эти ожидания основаны на когнитивных схемах — ментальных репрезентациях, хранящихся в памяти. Дети, так же как и взрослые, склонны смеяться над объектами или событиями, которые не соответствуют имеющимся у них схемам. Так как в течение всего детства схемы постепенно развиваются по мере того, как человек накапливает опыт и знакомится с окружающим миром, типы объектов и событий, которые воспринимаются как несоответствующие этим схемам — и поэтому смешные, — также со временем изменяются. То, что кажется несоответствующим и забавным в раннем возрасте, становится обыденным и менее смешным на более поздней стадии когнитивного развития, тогда как более сложные схемы старшего ребенка позволяют ему воспринимать новые виды несоответствия и более сложные формы юмора, которые непонятны младшему ребенку, и наслаждаться ими. Таким образом, развитие чувства юмора у детей идет параллельно их общему когнитивному развитию. Влияние когнитивного развития на понимание и оценку юмора было темой большого количества теоретических работ и эмпирических исследований с начала 1970-х гг.

Четырехэтапная модель развития юмора Макги

На основе результатов разнообразных исследований Пол Макги (*McGhee*, 1979), работавший тогда в Техасском техническом университете, предположил наличие четырех стадий развития юмора у детей, которые соответствуют общим тенденциям в когнитивном развитии. Как мы видели ранее, Макги утверждал, что понимание юмора появляется только с середины второго года жизни, когда дети переходят на дооперациональную стадию когнитивного развития и у них развивается способность к игре, в которой они кем-то воображают себя. Следовательно, в этом возрасте начинается первая стадия развития юмора, которую Макги назвал «несоответствующие действия по отношению к объектам». По Макги, дети в этом возрасте способны представлять объекты с помощью внутренних ментальных схем, и их юмор состоит из игровой ассимиляции объектов в схемы, которым они обычно не соответствуют.

Например, ребенок может приложить к уху лист и начать говорить, как будто это телефон. Осознание ребенком неадекватности этих действий — важный компонент юмора: если ребенок просто неправильно употребляет схему, не осознавая ошибку, это может вызвать смех у взрослых наблюдателей, но не у ребенка. В действительности дети часто учатся шутить, когда их случайные когнитивные ошибки непреднамеренно вызывают смех у родителей и других людей. Как только они обнаруживают, что такие несоответствующие действия могут заставлять людей смеяться, они начинают намеренно демонстрировать такое поведение, чтобы вызвать смех у других (*Bariaud*, 1988).

Вторая стадия развития юмора по Макги, названная «несоответствующее называние объектов и событий», начинается в начале третьего года, когда ребенок способен начать использовать язык игривыми способами. На этой стадии юмористическое использование языка включает неправильное называние объектов или событий. Например, детей в этом возрасте может очень забавлять, когда они собаку называют кошкой, руку — ногой, глаз — носом и т. д. Ребенок должен понимать правильное значение слова и знать, что он применяет его неправильно для того, чтобы оно воспринималось как юмористическое. Таким образом, умение ребенка правильно использовать слово — это, по-видимому, решающий фактор, который определяет, когда оно будет неправильно использовано в шутливой манере, чтобы пошутить.

Третья стадия юмора, названная «концептуальное несоответствие», начинается в возрасте приблизительно 3 лет, когда, по Пиаже, ребенок начинает понимать, что слова относятся к классам объектов или событий, которые имеют некоторые ключевые определяющие характеристики. Юмор на этой стадии предполагает нарушение одного или более свойств понятия, а не просто неправильное название объектов. Например, вместо того чтобы просто забавляться от того, чтобы называть кота собакой, ребенку на этой стадии может быть смешно оттого, что он воображает или видит рисунок кота с несколькими головами, который мычит, а не мяукает.

Однако позже Джонсон и Мервис (*Johnson & Mervis*, 1997) поставили под сомнение когнитивную основу перехода от второй стадии к третьей. Они указали, что идея Пиаже о переходе от «предпонятий» к «истинным понятиям» в этом возрасте

не подтвердилась в исследовании формирования понятий у маленьких детей. Вместо этого было показано, что доязыковые категории младенцев основаны на тех же самых принципах, что и категории взрослых. Эти авторы предположили, что переход от второй к третьей стадии в модели Макги просто может отражать изменение в том, о чем склонны говорить дети. Сначала дети узнают названия объектов, что позволяет им использовать юмор второй стадии, включающий неправильное называние объектов. Позже они начинают узнавать название свойств объектов, что позволяет им использовать юмор третьей стадии, включающий несоответствующие свойства.

В это время у детей также развиваются более сложные синтаксические способности, которые позволяют им заниматься различного рода языковыми играми, включая использование рифмующихся слов и создания бессмысленных слов (например, «ринго, динго, бинго»). В этом возрасте дети также начинают получать удовольствие от простых загадок, хотя обычно придуманные ими загадки можно лучше всего описать как «предзагадки», поскольку, имея структуру загадок, они не включают игру слов или понятий, присутствующую в истинных загадках, используемых на следующей стадии (*Yalisove,* 1978).

Четвертая и заключительная стадия развития юмора по Макги, названная «множественные значения», начинается в возрасте приблизительно 7 лет, когда дети переходят с дооперациональной стадии на стадию конкретных операций согласно теории когнитивного развития Пиаже (*Piaget,* 1970). На стадии конкретных операций дети способны манипулировать в своем сознании схемами, воображая последствия различных действий с объектами (т. е. «операций»), без необходимости выполнять их на поведенческом уровне. Они также способны понимать «сохранение», осознавая, что физическая материя не появляется и не исчезает волшебным образом, несмотря на изменения формы. Кроме того, мыслительные операции становятся обратимыми, т. е. появляется понимание того, что операции могут быть обращены так, чтобы их последствия были аннулированы. Дети на этой стадии также становятся менее эгоцентричными, и у них появляется способность осознавать, что у других людей может быть иная точка зрения, чем их собственная. Все эти когнитивные способности позволяют понимать более сложные виды юмора, которые основаны на более сложной игре с реальностью.

Что касается лингвистических способностей, дети на этой стадии начинают осознавать двусмысленность, свойственную языку на различных уровнях, включая фонологию, морфологию, семантику и синтаксис (*Shultz & Pilon,* 1973; *Shultz & Robillard,* 1980). Следовательно, они способны получать удовольствие от игры слов и двойных значений, которые являются важным компонентом многих шуток и загадок (*Whitt & Prentice,* 1977; *Yalisove,* 1978). Например, дети в этом возрасте могут понять двойное значение, содержащееся в следующей загадке (*McGhee,* 1979).

«Why did the old man tiptoe past the medicine cabinet?»
«Because he didn't want to wake up the sleeping pills».[1]

[1] «Почему старик шел на цыпочках мимо аптечки? — Потому что он не хотел разбудить спящие таблетки (спящего врача)». — *Примеч. перев.*

В дополнение к пониманию каламбуров и других шуток, основанных на двойных значениях и игре слов, дети в этом возрасте способны понять другие виды абстрактного юмора, основанного на логических несоответствиях и требующего дедуктивного мышления. Результаты целого ряда исследований, проведенных Макги (*McGhee,* 1971a, 1971b), показали, что на дооперациональной стадии дети испытывали затруднения с пониманием значения различных шуток и рисунков, содержащих абстрактные несоответствия, тогда как дети, достигшие стадии конкретных операций, понимали их лучше.

Макги (*McGhee,* 1979) считал четвертую стадию заключительной стадией развития юмора, отмечая, что люди продолжают получать удовольствие от такого рода юмора в юности и взрослой жизни. Однако мы могли бы допустить, что с началом стадии формальных операций, начинающейся в ранней юности (*Piaget,* 1970), происходит некоторое дальнейшее развитие. На этой стадии мышление человека становится более абстрактным и им в большей степени управляют логические принципы, чем восприятие и переживания. В этом возрасте люди имеют более гибкое, критичное и абстрактное представление о мире. Они способны одновременно мысленно манипулировать больше чем двумя категориями переменных, обнаруживать логические противоречия в наборе утверждений, предполагать логические последовательности действий и предвидеть будущие последствия действий. Все эти когнитивные способности без сомнения позволяют человеку играть с мыслями и понятиями на более абстрактном уровне, чем на стадии конкретных операций (*Fuhr, 2001*).

Например, на этой стадии люди могут начать получать удовольствие от экзистенциальных шуток о смысле жизни, а также от шуток, построенных на игре с традиционными структурами и формами шуток. В одном исследовании, в котором детей просили представить свою любимую загадку (*Yalisove,* 1978), ученики вторых–седьмых классов были склонны представлять загадки, основанные на языковой двусмысленности (например, «Почему птицы летят на юг? Туда слишком далеко идти»), тогда как к десятому классу они с большей вероятностью представляли загадки на основе нелепости (например, «Как могут поместиться шесть слонов в “жуке” марки *Volkswagen*? Три спереди и три сзади»). Таким образом, в целом когнитивное развитие юмора можно рассматривать как формирование более сложных психических структур и когнитивных способностей, благодаря которым человек может воспринимать и генерировать шутливые несоответствия.

Роль несоответствия и разрешения в детском юморе

Томас Шульц с коллегами из Университета Макгилла в Монреале провели ряд исследований связи между когнитивным развитием и пониманием юмора (для обзора см. *Shultz,* 1976). Их исследование базировалось на теории юмора на основе разрешения несоответствия (обсуждавшейся в гл. 3). Согласно данной теории, юмор заключается в несоответствии, которое можно определенным способом разрешить. Эту модель юмора лучше всего проиллюстрировать шутками, в которых несоответствие в кульминационном пункте обычно разрешается с помощью иного толкования некоторой неоднозначной информации в основной части шутки. Эти исследователи в особенности интересовались влиянием несоответствия

и разрешения на понимание юмора у детей на различных стадиях когнитивного развития.

В одном исследовании Шульц и Хориб (*Shultz & Horibe*, 1974) предъявляли ученикам первых–седьмых классов ряд оригинальных и измененных шуток. В одних измененных шутках было удалено несоответствие, а в других оно оставалось, но было удалено разрешение. Например, одна из оригинальных шуток была следующей:

Женщина: *Call me a cab.* («Вызовите мне такси» или «Называйте меня "такси"»).
Мужчина: *You're a cab.* («Вы – такси»).
Вариант этой шутки с удаленным разрешением был таким:
Женщина: *Call a cab for me* («Вызовите для меня такси»).
Мужчина: *You're a cab.* («Вы – такси»).
Вариант этой шутки с удаленным несоответствием был таким:
Женщина: *Call me a cab.* («Вызовите мне такси» или «Называйте меня "такси"»).
Мужчина: *Yes, ma'am.* («Да, госпожа»).

Результаты этого исследования показали, что дети третьих–седьмых классов воспринимали оригинальные шутки как более забавные, чем шутки с удаленным разрешением, которые, в свою очередь, были для них более забавны, чем шутки с удаленным несоответствием. Однако для первоклассников не отмечалось никаких различий в воспринимаемой забавности между оригинальными шутками и шутками с удаленным разрешением, тогда как и те и другие были более забавны, чем шутки с удаленным несоответствием. Эти результаты были интерпретированы как свидетельство того, что младшие дети находят юмор в одном лишь несоответствии и им не нужно, чтобы несоответствие было разрешено. Начиная с периода между первым и третьим классами и, возможно, на всю взрослую жизнь разрешение несоответствия становится важным для понимания юмора. Этот вывод также подтверждается тем фактом, что когда детей просят объяснить значение оригинальных шуток, первоклассники испытывают значительные затруднения в понимании разрешения шуток, особенно в распознавании скрытого смысла неопределенности в основной части шутки.

Авторы отметили, что переход от получения удовольствия только лишь от несоответствия к получению удовольствия от разрешимого несоответствия, по-видимому, происходит приблизительно в том возрасте, когда дети обычно переходят с дооперациональной стадии когнитивного развития на стадию конкретных операций; это говорит о том, что развившиеся умственные способности на этой более поздней стадии могут быть необходимы, чтобы ребенок понимал разрешение в юморе и получал от него удовольствие. Таким образом, этот переход от юмора только с несоответствием к юмору с разрешением несоответствия соответствует началу четвертой стадии развития юмора по Макги. Выводы, сделанные в этом исследовании, подтвердились похожими результатами в другом исследовании Шульца (*Shultz*, 1974а), где вместо шуток использовались юмористические загадки.

Однако последующее исследование, проведенное в Орегонском университете Дианой Пин и Мэри Ротбарт (*Pien & Rothbart*, 1976), заставляет несколько усомниться в выводах Шульца. Эти исследователи указывали, что типы шуток, исполь-

зуемые в этих экспериментах, основаны на лингвистических двусмысленностях, которые, возможно, слишком трудно понять шестилетним детям. Следовательно, неспособность понять разрешение в этом возрасте, возможно, объясняется просто затруднениями в понимании конкретных используемых стимулов, а не меньшей важностью разрешения в юморе вообще. Действительно, эти авторы продемонстрировали, что, когда в качестве стимулов использовались более простые шутки и рисунки, 4- и 5-летние дети были способны понять разрешение несоответствия и отдавали предпочтение шуткам, содержащим разрешение, а не одно лишь несоответствие (похожие результаты также см. в *Klein,* 1985).

Пин и Ротбарт доказали, что эти результаты не согласовывались с представлениями Шульца о том, что дети переходят со стадии получения удовольствия только от несоответствия на стадию получения удовольствия от несоответствия с разрешением. Вместо этого они утверждали, что несоответствие с разрешением или без него может восприниматься как юмористическое в любом возрасте от младенчества до взрослой жизни. Эта точка зрения, по-видимому, согласуется с результатами более современных исследований. Как отмечено ранее, результаты исследования Парротта и Глейтмана (*Parrott & Gleitman,* 1989) с использованием игры «ку-ку» и случайных «трюков», указывают на то, что некоторая степень разрешения может быть важна для юмора даже в младенчестве. С другой стороны, проведенные Рачем факторно-аналитические исследования шуток и рисунков, обсуждавшиеся в гл. 7 (например, *Ruch & Hehl,* 1998), показывают, что взрослые также могут получать удовольствие от юмора, содержащего несоответствие без разрешения (т. е. от бессмысленного юмора). Таким образом, присутствие или отсутствие разрешения, по-видимому, не является важным фактором в развитии юмора, но вместо этого характеризует два различных вида юмора в течение жизни.

Кроме того, как указывал Бернард Лефорт (*Lefort,* 1992), шутки, загадки и рисунки — это конкретные формы повествования, которые в социальном контексте выражаются в своего рода игре между рассказчиком и слушателем. То, что Шульц называл разрешением, возможно, лучше рассматривать как отдельный класс методов, используемых в этих формах вербального юмора, чтобы одновременно активизировать несколько несоответствующих схем (см. также *Attardo,* 1997). При других формах юмора, таких как спонтанные остроты, эти методы могут быть не настолько нужны для активизации несоответствующей схемы. По мере того как дети набираются опыта в использовании шуток, они учатся организовывать свое понимание в этих рамках повествования, усваивая традиционные правила игры. Таким образом, возрастные исследования, основанные на использовании шуток и загадок, такие как исследования Шульца с коллегами, могут больше рассказать нам о развивающемся понимании ребенком традиционной структуры шутки, чем о детском восприятии юмора в целом.

Юмор и владение когнитивными навыками

Модель развития юмора Макги предполагает, что как только дети овладели определенными когнитивными способностями, они вскоре начинают генерировать юмор, играя этими способностями с использованием несоответствий. Как пишет Макги (*McGhee,* 1983a), «когда ребенок становится уверен в нормальных связях между эле-

ментами стимула или достигает нового уровня понимания с приобретением новых когнитивных навыков, он начинает искажать эти знания или понимание в форме шуток». Данные целого ряда исследований детского юмора указывают на то, что дети получают особое удовольствие от юмора, основанного на игре с понятиями, которые они лишь недавно усвоили, а не с которыми они хорошо знакомы (*McGhee,* 1974).

В раннем исследовании юмора и когнитивного развития ученые из Йельского университета предъявляли рисунки учащимся вторых, третьих, четвертых и пятых классов (*Zigler, Levine, & Gould,* 1966). Исследователи отмечали степень, до которой дети улыбались и смеялись в ответ на рисунки, и также просили их объяснить смысл каждого рисунка. Неудивительно, что старшие дети демонстрировали лучшее понимание, при этом самое хорошее понимание юмора было обнаружено у учащихся пятых классов. Однако паттерн улыбки и смеха в ответ на рисунки были другими. Частота улыбки и смеха возрастала от второго к четвертому классу, одновременно с развитием у ребенка понимания, но в пятом классе отмечалось резкое снижение до уровня, отмечавшегося у детей во втором классе. Таким образом, хотя учащиеся пятого класса понимали юмор лучше, они не находили его таким же забавным, как учащиеся младших классов. В этом возрасте рисунки казались слишком простыми и поэтому уже не были забавными.

Для объяснения этих результатов авторы выдвинули гипотезу «когнитивного соответствия», предполагающую наличие инвертированной *U*-образной зависимости между когнитивной сложностью и удовольствием от юмора. Рисунки, которые предъявляют к ребенку слишком высокие когнитивные требования, непонятны и поэтому не доставляют удовольствия, но обнаружилось, что слишком простые рисунки несмешные даже при том, что они могут быть понятными. Таким образом, юмористические стимулы доставляют удовольствие, если они по сложности соответствуют когнитивным схемам ребенка. Дополнительное подтверждение этой гипотезы было получено в проведенном теми же авторами исследовании, в котором учащимся трех различных классов предъявлялись рисунки разного уровня сложности (*Zigler et al.,* 1967). Учащиеся каждого класса предпочитали рисунки среднего уровня сложности, и этот оптимальный уровень сложности был выше для учащихся старших классов.

Дополнительное подтверждение этой гипотезы было получено в двух экспериментах, проведенных Макги (*McGhee,* 1976). В первом исследовании сначала оценивалась способность детей различных возрастов понимать сохранение массы с использованием стандартизированных тестов. Сохранение массы означает, что объекты (например, куски пластилина) сохраняют ту же самую массу, даже когда они изменяют форму. Затем детям предъявляли ряд шуток, которые были основаны на юмористическом нарушении понятия сохранения массы. Ниже приведен пример таких шуток.

Г-н Джоунс зашел в ресторан и заказал на обед целую пиццу. Когда официант спросил его, хочет ли он порезать ее на шесть или восемь частей, г-н Джоунс сказал: «О, лучше порежьте на шесть! Я никогда не смогу съесть восемь!»

Анализ данных участниками оценок забавности шуток показал значимый криволинейный эффект, при этом наиболее высокие оценки давали дети, которые лишь

недавно приобрели навыки сохранения, а более низкие оценки давали те, которые еще не достигли сохранения, и старшие дети, которые предположительно овладели этими навыками несколькими годами ранее. Подобный паттерн инвертированной *U*-образной зависимости был получен во втором исследовании, в котором дети сначала тестировались на понимание введенного Пиаже понятия включения классов (способность осознавать, что объект одновременно может быть членом более чем одного класса) и затем им предъявляли шутки, которые включали нарушение этого принципа. И снова шутки оценивались как наиболее забавные детьми, лишь недавно овладевшими понятием, которое было нарушено в шутках.

Маги интерпретировал эти результаты как подтверждающие гипотезу когнитивного соответствия, предполагающую, что дети получают наибольшее удовольствие от юмора, который представляет оптимальный уровень сложности для их когнитивных структур. Слишком сложный или слишком легкий для понимания юмор не так приятен. Гипотеза когнитивного соответствия также подтвердилась в некоторых исследованиях, в которых изучались связи между когнитивным развитием детей, пониманием ими юмористических загадок и получением удовольствия от них (*Park*, 1977; *Prentice & Fathman*, 1975; *Whitt & Prentice*, 1977; *Yalisove*, 1978).

Когнитивное развитие иронии и сарказма

Большинство ранних эмпирических исследований когнитивных аспектов развития юмора сфокусированы на понимании и оценке детьми «консервированных» форм юмора, таких как шутки, рисунки и загадки. Как уже отмечалось в предыдущих главах, эти типы юмора свободны от контекста и доступны, и поэтому их довольно легко изучать в лаборатории. Однако они представляют лишь небольшую часть проявлений юмора, с которым сталкиваются дети (а также взрослые) в повседневной жизни (*Bergen*, 1998b; *Martin & Kuiper*, 1999). Большая часть юмора в детстве является результатом спонтанных вербальных и невербальных форм поведения во время игровых социальных взаимодействий, таких как каламбуры, глупые жесты и действия, игра с несоответствующей фантазией, поддразнивание, ирония, сарказм и розыгрыши (*Bergen*, 1998a; *Fabrizi & Pollio*, 1987b; *McGhee*, 1980b). Изучение этих видов естественно встречающегося юмора представляет собой сложную научную задачу, поскольку они больше зависят от постоянно изменяющегося социального контекста. Тем не менее в последние годы был проведен ряд исследований развития детского понимания некоторых типов разговорного юмора, особенно иронии и сарказма (для обзора см. *Creusere*, 1999). Эти когнитивные возрастные исследования аналогичны психолингвистическим исследованиям иронии и сарказма у взрослых, которые обсуждались в гл. 4.

Как уже отмечалось в гл. 4, ирония — это юмористическая фигура речи, которая используется, чтобы косвенно передать сообщение, которое противоположно прямому значению высказывания. Например, человек, который говорит: «Какой прекрасный день!», когда погода холодная и ненастная, на самом деле хочет сообщить «Какой ужасный день». Ирония также тесно связана с сарказмом, воздействие которого основано на «злом, едком и другом ироническом языке, который обычно направлен против человека» (*Gibbs*, 1986). Например, если кто-то говорит: «Вы так грациозны», когда кто-то спотыкается и падает, то это ироническое утвер-

ждение, которое также может быть саркастическим. С другой стороны, ирония также может использоваться для косвенных комплиментов, а также критики. Например, однокурсник мог бы сказать хорошо успевающему студенту, который получил «отлично» на экзамене: «В следующий раз ты должен работать упорнее!»

Чтобы понимать и оценивать иронию и сарказм, дети должны обладать способностью делать некоторые сложные лингвистические и социальные умозаключения. Прежде всего они должны осознавать, что подразумеваемое значение иронического утверждения — это не поверхностное значение, и поэтому они должны научиться заменять буквальное значение истинным смыслом. Кроме того, они должны осознавать прагматические (т. е. социальные и коммуникативные) функции иронии в речи. Исследователи выявили две такие функции. Во-первых, ирония используется, чтобы придать оттенок подразумеваемой критики или похвалы или приглушить ее, делая критику менее негативной, а комплимент менее позитивным, чем при использовании буквального языка. Во-вторых, ирония используется, чтобы выразить юмор, основанный на несоответствии между буквальным и подразумеваемым значениями, и поэтому считается забавной (*Dews et al.,* 1995). Возрастные психологи исследовали, как у детей развивается понимание этих различных аспектов иронии.

В целом ряде исследований было показано, что приблизительно до шестилетнего возраста у детей отсутствует способность понимать подразумеваемое значение иронических утверждений (например, *Creusere,* 2000*; de Groot et al.,* 1995*; Winner et al.,* 1987). Эта способность понимания, по-видимому, зависит от развития «теории сознания», или способности делать выводы об убеждениях или намерениях говорящего. В частности, чтобы понять, что утверждение ироническое, человек должен сделать вывод не только о том, что на самом деле имеет в виду говорящий, но также и о понимании говорящим того, что слушатель также понимает это подразумеваемое значение. Неспособность делать эти умозаключения приведет к неверной интерпретации иронии или как буквального истинного утверждения, или как лжи.

Кейт Салливан с коллегами из Массачусетского университета (*Sullivan, Winner, & Hopfield,* 1995) обнаружили, что дети в возрасте 5–8 лет были способны проводить различие между ложью и юмористическим ложным утверждением в рассказе, лишь если у них уже сформировалась связанная с «теорией сознания» способность приписывать незнание второго порядка (т. е. осознавать, что один человек в рассказе не знает то, что знает другой). Интересно, что без этой способности даже присутствие различных интонаций голоса во лжи в отличие от шуток не позволяло детям понять, что шутка не означала ложь. Однако более сложная, связанная с теорией сознания способность приписывать ложные убеждения второго порядка (т. е. осознание того, что один человек в истории неправильно понимает, что думает другой) не была нужна детям, чтобы проводить различия между ложью и шуткой; это указывает на то, что для понимания иронии необходимы только некоторые аспекты теории сознания (см. также *Winner & Leekam,* 1991).

В другом исследовании изучалось развитие понимания детьми практических функций иронии. Шелли Дьюс с коллегами (*Dews et al.,* 1996) из Бостонского колледжа провели два исследования, чтобы изучить понимание детьми приглушающих функций и юмористического характера иронических оскорблений. В первом иссле-

довании они предъявляли группам 5- и 6-летних, 8- и 9-летних детей и студентам колледжа короткие клипы из телевизионных мультфильмов, содержащие примеры иронической критики, буквальной критики и буквальных комплиментов. Участников тестировали на понимание подразумеваемого значения утверждений и просили оценить, насколько они недоброжелательны и забавны.

В соответствии с результатами других исследований было обнаружено, что способность к пониманию подразумеваемого значения иронической критики появляется у детей в возрасте между пятью и шестью годами. Интересно, что эти результаты также показали, что когда дети начинали понимать значение иронической критики, они осознавали, что она была менее недоброжелательной или оскорбительной, чем буквальная критика, что указывает на понимание приглушающей функции иронии. Однако понимание юмористического характера иронии очевидно появляется лишь несколько позже. Лишь к возрасту 8–9 лет дети начинают воспринимать иронические оскорбления как более забавные, чем буквальные. В свою очередь, студенты колледжа давали ироническим оскорблениям еще более высокие оценки забавности; это свидетельствует о том, что человек не может полностью понимать юмористические аспекты иронии до юности или ранней взрослости.

Во втором исследовании были получены дополнительные данные с помощью изменения степени тонкости или очевидности иронической критики, а также степени бесстрастности или язвительности тона голоса. Результаты показали, что во всех возрастах более тонкие формы косвенной иронии считаются более оскорбительными, чем более явные и прямые. Однако взрослые находят более забавными более тонкие формы иронии, тогда как дети — более явные. Таким образом, понимание того, что более недоброжелательное замечание также может быть более забавным, по-видимому, появляется с возрастом. Воспринимаемые недоброжелательность и забавность иронических оскорблений также зависила от интонации голоса. Во всех возрастах при искренней или бесстрастной интонации ирония казалась менее оскорбительной и более забавной, чем при язвительной интонации. Саркастический тон голоса, по-видимому, выражает раздражение, тогда как бесстрастная или искренняя интонация сигнализирует об игривости и юморе.

Впоследствии Мелани Харрис и Пенни Пексман (*Harris & Pexman,* 2003) из Университета Калгари изучали развитие понимания детьми социальных функций иронических комплиментов и критики. Детям в возрасте 5–8 лет показывали кукольные спектакли, изображающие ироническую и буквальную критику и комплименты. Результаты для иронической и буквальной критики в целом повторяли результаты Дьюс с коллегами (*Dews et al.,* 1996); это свидетельствовало о том, что дети осознают приглушающую функцию иронической критики, когда начинают понимать подразумеваемое значение, но они начинают распознавать юмор в иронической критике несколько позже. Действительно, даже старшие дети в этой выборке не воспринимали ироническую критику как забавную.

Что касается иронических комплиментов, результаты показали, что лишь меньшинство детей правильно интерпретировало подразумеваемое значение и в возрасте 5–8 лет не увеличивалась доля правильных ответов. Таким образом, понимание иронических комплиментов, по-видимому, появляется в более позднем возрасте, чем понимание иронической критики. Одно из возможных объяснений

этого открытия состоит в том, что в повседневной жизни дети могут чаще сталкиваться с сарказмом, чем с ироническими комплиментами. Это также может объясняться тем, что иронические комплименты включают двойное отрицание, которое, возможно, труднее понять.

Кроме того, это исследование показало, что, как только дети начинали понимать иронические комплименты, они оценивали их как менее приятные, чем буквальные; это свидетельствует о том, что, как и в случае с иронической критикой, приглушающая функция иронии осознается очень рано. Однако во всех возрастных группах не отмечалось никаких различий в оценках забавности иронических и буквальных комплиментов; и те, и другие оценивались как серьезные, это подтверждает, что дети в данном возрастном диапазоне не понимают юмористические аспекты иронических комплиментов. Необходимы дополнительные исследования с участием детей старше 8 лет, чтобы определить возраст, в котором дети начинают воспринимать юмор при этой форме иронии.

Итак, изучая развитие понимания детьми значения и прагматических функций иронии и сарказма, ученые начинают распространять исследование когнитивных аспектов развития юмора за пределы «консервированных шуток», рисунков и загадок на разговорные формы юмора, которые часто имеют место в повседневных взаимодействиях с другими людьми. Эти типы юмора больше зависят от социального контекста и требуют понимания разнообразных лингвистических и социальных факторов, таких как намерения говорящего, его теория сознания, интонация голоса и т. д. В дополнение к иронии и сарказму, необходимы дальнейшие исследования, чтобы изучить развитие у детей способности понимать и тонко чувствовать другие формы вербального и невербального межличностного юмора. Исследования в этой области не только позволят лучше понять развитие юмора у детей, но также могут привести к интересным открытиям, касающимся развития социального познания в целом.

Юмор как эмоциональное совладание

Помимо исследования когнитивных аспектов юмора некоторые возрастные психологи предположили, что дети используют юмор для совладания с эмоционально возбуждающими и угрожающими темами. Шутя и смеясь над проблемами, которые обычно вызывают чувства тревоги и напряжения, дети могут чувствовать себя увереннее и обрести ощущение превосходства. Как мы видели, Фрейд (*Freud*, 1960 [1905]) предположил, что шутки — это способ социально приемлемым образом выразить запретные темы, касающиеся секса и агрессии, который позволяет человеку освободиться от чувства тревоги, связанного с этими темами. Подобным образом Левин (*Levine*, 1977) расширил представление о юморе как о форме когнитивного превосходства (обсужденное выше) и предположил, что юмор и смех являются способом обеспечения превосходства в эмоциональной и межличностной, а также в когнитивной сфере.

В своих психоаналитически ориентированных исследованиях юмора у детей Вольфенштейн (*Wolfenstein*, 1954) отметила, что большая часть детского юмора ка-

сается потенциально болезненных, вызывающих тревогу или чувство вины тем: смерть, насилие, разрушение, наказание, болезнь, отправления организма, сексуальность и глупость. Используя игровую юмористическую фантазию, ребенок способен превратить угрожающую ситуацию в нечто смешное и приятное. Говоря об игре в целом, Саттон-Смит (*Sutton-Smith*, 2003) предположил, что «игру можно определить как поведенческую пародию на эмоциональную ранимость, потому что она иронически имитирует и инвертирует исходные эмоции». Он предположил, что важная функция игры состоит в «высмеивании таких эмоций, как гнев, страх, потрясение, отвращение, одиночество и самовлюбленность». Юмор как форма умственной игры, возможно, также выполняет эти функции.

Леб и Вуд (*Loeb & Wood*, 1986) в общих чертах наметили возрастную модель юмора, основанную на выделенных Эриксоном восьми стадиях психосоциального развития, согласно которой юмор может быть одним из способов преодоления конфликтов, являющихся результатом последовательных возрастных кризисов «доверие — недоверие», «самостоятельность — стыд», «инициативность — чувство вины», «трудолюбие — чувство неполноценности» и т. д. Подобным образом Пол Макги (*McGhee*, 1979) отметил, что темы, в отношении которых дети с наибольшей вероятностью шутят и смеются в различных возрастах, обычно связаны с напряженными отношениями, конфликтами и тревогами на каждой стадии развития. У маленьких детей, испытывающих переживания и страдания в процессе приучения к опрятности, когда связанные с туалетом действия и случаи все больше становятся источниками эмоциональной напряженности, много смеха вызывает скатологический юмор, касающийся дефекации, мочеиспускания, скопления газов и т. д. Простого повторения связанных с туалетом слов («кака», «пись-пись», «пук») достаточно, чтобы вызвать взрыв хохота.

Когда дошкольники узнают о физических различиях между полами и начинают интересоваться ими, это также становится темой для шуток. Продолжающееся ощущение конфликта и напряженности в отношении сексуальной активности в детстве и во взрослой жизни способствует популярности сексуальных шуток. Сильный акцент на интеллектуальных достижениях и рациональности в школьные годы также вызывает тревогу по поводу интеллектуальных способностей, что приводит к увеличению количества шуток о глупости и неразумном поведении. Использование юмора для того, чтобы справиться с потенциально угрожающими темами, также выражается в популярности у детей и подростков «садистских» шуток и «омерзительного» или «гадкого» юмора, представленного в кинофильмах и телевизионных программах, изображающего скопление газов, рвоту фонтаном и другие отправления организма (*Herzog & Bush*, 1994; *Herzog & Karafa*, 1998; *Oppliger & Zillmann*, 1997).

Хотя в значительном количестве исследований изучалась роль юмора в совладании у взрослых (которую мы рассмотрим в гл. 9), эмпирические исследования использования юмора детьми для эмоционального совладания, к сожалению, очень немногочисленны (*Martin*, 1989). Датский психолог Мартин Фюр (*Fuhr*, 2002) использовал Шкалу совладания с помощью юмора (*Coping Humor Scale, CHS*) наряду с вопросником, касающимся использования юмора для совладания, на 960 детях в возрасте от 10 до 16 лет. Факторный анализ позволил выделить три фактора:

1) юмор для совладания с неуверенностью и стрессом;
2) агрессивный юмор, высмеивающий других людей;
3) юмор как средство улучшения настроения.

Было обнаружено, что при совладании мальчики используют более агрессивные формы юмора, тогда как девочки с большей вероятностью сообщали об использовании юмора в качестве способа поднять настроение. С возрастом и мальчики, и девочки чаще используют юмор для совладания с неуверенностью и стрессом. Становясь старше, девочки с большей вероятностью сообщают об использовании юмора как способа поднять настроение, тогда как мальчики сообщают о несколько меньшем использовании этой функции юмора. Необходимы дальнейшие исследования, чтобы изучить эффективность различных типов юмора для совладания с разнообразными источниками эмоциональных страданий, а также возрастные изменения в использовании юмора.

Межличностные аспекты юмора у детей

Как мы видели, юмор и смех — это по существу социальные явления. Младенцы начинают смеяться в контексте взаимодействий с родителями, а дети дошкольного возраста в большинстве случаев смеются, когда находятся с другими детьми или взрослыми. Преимущественно межличностный характер юмора также очевиден во время учебы детей в начальной и средней школе. Юмор — это не только форма игры, но и важный аспект межличностного взаимодействия и коммуникации, выполняющий разнообразные социальные функции (*Chapman, Smith, & Foot,* 1980). Как было сказано в гл. 5, свойственные юмору несоответствие и двусмысленность делают его полезным для передачи сообщений и оказания влияния на других в ситуациях, в которых более прямой, серьезный способ коммуникации мог бы быть по разным причинам проблематичным.

Саймонз с коллегами исследовали целый ряд возможных функций юмора в социальных взаимодействиях детей от младенчества до юности (*Simons, McCluskey-Fawcett, & Papini*, 1986). У младенцев юмористические взаимодействия с родителями могут играть важную роль в развитии привязанности, которая очень важна для более позднего социального и эмоционального развития (*Ainsworth, Bell, & Stayton,* 1991). Юмор может быть одним из способов справиться с вызванной расставанием тревогой и самоутвердиться в процессе обретения большей автономии в раннем детстве. В течение среднего детства он может быть важен для социализации, установления и поддержания отношений в группах сверстников, сообщения и обеспечения соблюдения норм и влияния на социальный статус в группах. Эти функции юмора сохраняются в юности, где он также становится важным для установления сексуальных отношений. Однако в настоящее время эти идеи остаются в значительной степени умозрительными, поскольку проведено мало исследований социальных функций юмора у детей или развития этих функций в детстве и юности. Большинство ранних исследований социальных аспектов юмора сосредоточено на том, как присутствие других детей влияет на восприятие ребенком юмора. Впоследствии в исследованиях поддразнивания начали рассматри-

ваться социальные аспекты агрессивных типов юмора. Эти темы будут обсуждаться в следующих разделах.

Влияние социальных факторов на понимание юмора и смех

В значительной части исследований было показано, что на интенсивность смеха детей в ответ на юмор влияют различные аспекты социальной ситуации. Например, воздействие моделирования на детский смех было показано в эксперименте, позволившем обнаружить, что дошкольники смеялись намного чаще при прослушивании юмористической магнитофонной записи после того, как они видели другого ребенка, смеющегося над той же самой записью, по сравнению с ситуацией, в которой другой ребенок не смеялся над записью (*Brown, Wheeler, & Cash,* 1980).

В ряде экспериментов в 1970-е гг. Энтони Чапман из Университета Уэльса исследовал влияние социального контекста на юмористический смех у детей (для обзора этого исследования см. *Chapman,* 1983). В одном исследовании (*Chapman,* 1973b) семилетние дети прослушивали в наушниках юмористическую магнитофонную запись или одни (условие эксперимента «в одиночестве»), или с не слушающим запись ребенком того же возраста и пола (условие эксперимента «аудитория»), или с другим ребенком, который также прослушивал ту же запись (условие эксперимента «совместное действие»). Участники условия совместного действия смеялись и улыбались чаще и оценивали запись как более забавную, чем участники в условии аудитории, которые, в свою очередь, радовались больше и давали более высокие оценки забавности, чем участники в условиях одиночества. Эти результаты показывают, что восприятию и получению удовольствия от юмора способствует простое присутствие другого человека, а тем более помогает, когда другой участвует в совместном переживании юмора.

Последующие исследования показали, что интенсивность смеха у детей при прослушивании юмористической магнитофонной записи была прямо связана с частотой смеха у товарища (*Chapman & Wright,* 1976). Другие эксперименты показали, что дети чаще смеялись и улыбались при прослушивании записи, когда они сидели ближе к товарищу (*Chapman,* 1975a) и когда они сидели лицом к лицу с товарищем, а не спина к спине (*Chapman,* 1976). Еще один эксперимент показал, что при прослушивании юмористической магнитофонной записи дети в небольших группах смеются и улыбаются больше, когда их товарищи смотрят на них при смехе по сравнению с тем, когда они смотрят на кого-то другого (*Chapman,* 1975b). В этих исследованиях получены дополнительные доказательства того, что смех — это прежде всего форма социальной коммуникации и что присутствие в социальной ситуации других способствует получению удовольствия от юмора.

Поддразнивание у детей

Дети узнают об агрессивном использовании юмора уже в раннем возрасте. В возрасте всего 3 лет присутствие агрессивного вербального и невербального поведения — мощный фактор, определяющий детское восприятие юмора (*Sinnott & Ross,* 1976), и агрессия продолжает быть важной детерминантой предпочтений в отно-

шении юмора в течение всего детства (*Pinderhughes & Zigler,* 1985). Например, в трехлетнем возрасте мальчики предпочитают юмор, который унижает девочек, а не мальчиков (*McGhee & Lloyd,* 1981). Как только в возрасте 3–6 лет у детей начинает развиваться сильное позитивное чувство расовой и этнической идентичности, они начинают получать удовольствие от юмора, который унижает членов других расовых или этнических групп (*McGhee & Duffey,* 1983). В раннем возрасте дети также узнают о принуждающем влиянии юмористической насмешки. К возрасту 6 лет дети начинают избегать действий, за которые, как они видели, высмеивали других (*Bryant et al.,* 1983).

Поддразнивание — агрессивная форма юмора, которая часто имеет место в детстве. По Шапиро, Баумейстеру и Кесслеру (*Shapiro, Baumeister, & Kessler,* 1991), поддразнивание включает три компонента: агрессию, юмор и двусмысленность (см. также *Keltner et al.,* 2001). Как отмечено в гл. 5, юмористический и неоднозначный характер поддразнивания позволяет говорить то, что может угрожать репутации и потенциально недопустимо, если сообщить это серьезно, так как шутник может всегда сказать: «Я просто пошутил», если сообщение не встретило хорошего приема у получателя. Агрессивные и юмористические элементы поддразнивания могут сочетаться в различных пропорциях. Когда преобладает агрессивный компонент, поддразнивание воспринимается как более враждебное и обидное, тогда как поддразнивание, содержащее больше юмора, может восприниматься как доброжелательное и доставлять удовольствие как получателю, так и источнику.

Джереми Шапиро с коллегами (*Shapiro et al.,* 1991) из Детского консультационного центра в Кливленде просили детей, обучающихся в третьем, пятом и восьмом классах, описать свои переживания, когда они поддразнивают кого-нибудь или их самих дразнят другие. Чаще всего дети сообщали о таких формах поддразнивания, как высмеивание черты или поведения объекта (28%), придумывание объекту смешных прозвищ (25%) и просто смех над объектом (11%). Самыми распространенными темами поддразнивания были внешность (особенно ожирение), интеллектуальные способности (особенно глупость, но также и слишком хорошая успеваемость в школе) и физические данные. Самыми распространенными причинами поддразнивания были возмездие (т. е. поддразнивание в ответ на чье-либо поддразнивание) и игра или шутки. Кроме того, 51% участников определяли агрессивных задир как самых больших любителей подразнивать, тогда как 23% считали источником поддразнивания популярных, забавных, веселых детей. Чаще всего объектами поддразнивания были робкие, физически слабые «неудачники», непопулярные дети, толстяки и дети с более низким интеллектом. Таким образом, к поддразниванию, по-видимому, склонны социально доминирующие дети и оно направлено против детей с низшим социальным статусом, поведение которых не соответствует групповым нормам. В целом, поддразнивание, по-видимому, используется как способ утверждения и поддержания статуса в группе сверстников, а также для осуждения действий других детей, нарушающих групповые нормы.

Было проведено относительно немного исследований, в которых изучались возрастные изменения в содержании и форме поддразнивания в детстве. Учитывая функцию поддразнивания для соблюдения социальных норм, неудивительно,

что возрастные изменения в поддразнивании обычно соответствуют изменениям в типах наиболее свойственных различным возрастам норм, таких как собственнический инстинкт и агрессия в дошкольном возрасте, общение с детьми противоположного пола в младших классах, интерес к моде и свиданиям в подростковом возрасте и экспериментирование с сексом и наркотиками в юности и ранней взрослой жизни (*Keltner et al.*, 2001; *Warm*, 1997).

Стиль поддразнивания также изменяется с возрастом. В частности, при переходе из позднего детства в юность поддразнивание обычно становится менее агрессивным, более юмористическим, игривым и тонким (*Keltner et al.*, 2001; *Warm*, 1997). Эти изменения отчасти могут быть связаны с лучшим пониманием иронии и сарказма, что обсуждалось выше. Как мы видели, ребенок не осознает юмористические аспекты иронического языка вплоть до позднего детства и юности даже при том, что способность использовать иронию для выражения косвенной критики появляется в возрасте 6 лет. Следовательно, дети младшего возраста менее способны использовать такие шутливые оттенки языка, как ирония, чтобы смягчить враждебность поддразнивания. В результате поддразнивание у детей младшего возраста имеет тенденцию быть в большей степени открыто враждебным, обидным и оскорбительным. В этом возрасте любой юмор часто используется на благо присутствующих и во вред объекту насмешек (*Scambler, Harris, & Milich*, 1998).

Эти возрастные изменения в стиле поддразнивания также отражаются в восприятии детьми функций и последствий поддразнивания. Хотя дети всех возрастов подчеркивают обидный характер поддразнивания, старшие дети и подростки начинают осознавать, что иногда оно также может иметь положительные функции и результаты, такие как указание на нежелательные действия шутливым способом и косвенное выражение одобрения и дружбы (*Shapiro et al.*, 1991; *Warm*, 1997).

Некоторые исследователи изучали, как дети реагируют на поддразнивание, и попытались определить типы реакций, которые могли бы быть наиболее эффективны. В обзоре Шапиро с коллегами (*Shapiro et al.*, 1991) дети чаще всего сообщали о такой реакции на поддразнивание, как ответное поддразнивание вербальным язвительным замечанием или самостоятельным поддразниванием (39%), далее следовали игнорирование поддразнивания (24%), смех (12%), драка (10%) и сообщение о поддразнивании человеку, наделенному властью (4%). Когда преподавателей спрашивали, что они считают самой эффективной реакцией на поддразнивание, 91% рекомендовали просто игнорировать задиру.

Дуглас Скамблер с коллегами (*Scambler et al.*, 1998) из Кентуккийского университета провели эксперимент, в котором они показывали детям в возрасте от 8 до 11 лет один из трех вариантов видеозаписи, на которой ребенок различными способами реагировал на поддразнивание со стороны других детей:

1) игнорированием;
2) гневной, враждебной реакцией;
3) юмористической реакцией.

Участники оценивали юмористическую реакцию как наиболее эффективную, далее следовало игнорирование, а враждебная реакция оценивалась как наименее эффективная. Интересно, что юмористическая реакция получала более положитель-

ные оценки как подразнивающего, так и объекта поддразнивания. Таким образом, реагирование юмором может быть еще более эффективно, чем игнорирование, поскольку оно может разрядить конфликтную ситуацию и потенциально превратить ее в просоциальное взаимодействие. Авторы предположили, что детей, которые часто являются объектом поддразнивания, нужно обучать использовать в таких ситуациях веселые, юмористические реакции. Похожие результаты были получены в последующем эксперименте, проведенном Робином Лайтнером с коллегами, которые рассматривали не только игнорирование, юмористические и враждебные реакции, но и эмпатическое реагирование на поддразнивание (*Lightner et al.*, 2000).

Необходимы дальнейшие исследования, чтобы рассмотреть не искусственные сценарии, а реальные взаимодействия, включающие эмоциональные элементы в ситуациях поддразнивания, и изучить эффективность реакций на различные типы поддразнивания у детей в разных возрастах и с различными характеристиками личности.

Индивидуальные различия в чувстве юмора у детей

До сих пор в этой главе обсуждались возрастные изменения в юморе, которые характерны для большинства детей. Однако чувство юмора у детей развито не в одной и той же степени; уже в раннем детстве начинают появляться индивидуальные различия в юморе, которые мы обсуждали в предыдущей главе. Следовательно, помимо изучения нормативных тенденций в развитии юмора исследователи также изучали различия между детьми данного возраста в степени, до которой они инициируют и понимают юмор. Почему некоторые дети смеются легче и чаще, получают больше удовольствия от юмора или лучше умеют рассказывать шутки и смешить других? До какой степени генетические и внешние факторы влияют на развитие чувства юмора? Как поведение родителей и обстановка в семье влияют на развитие юмора у детей? Какие другие характеристики личности и формы поведения связаны с чувством юмора у детей в разном возрасте? Вот лишь некоторые из вопросов, касающихся индивидуальных различий в юморе у детей, на которые пытались найти ответы исследователи.

Как мы видели в гл. 7, чувство юмора — не единое понятие. Индивидуальные различия в чувстве юмора можно концептуализировать и измерять различными способами, включая различия в частоте смеха, способность постигать юмор, оценку различных видов юмористических стимулов, склонность шутить и смешить других и т. д. Эти определения чувства юмора также отражаются в различных подходах к его измерению, используемых исследователями при изучении индивидуальных различий в детском юморе. Результаты исследований, которые касаются развития одного из этих компонентов чувства юмора, не обязательно применимы к другим компонентам.

Генетические факторы в развитии чувства юмора

В последние десятилетия в многочисленных исследованиях с помощью близнецового метода были получены доказательства того, что генетические факторы играют важную роль в индивидуальных различиях в темпераменте и личности в целом

(*Rowe*, 1997). Общая стратегия в этих исследованиях включает сравнение корреляций по отдельной черте личности между парами монозиготных (т. е. однояйцевых) и дизиготных (т. е. двуяйцевых) близнецов. О влиянии наследственности на данную черту указывают более высокие корреляции у монозиготных пар близнецов по сравнению с дизиготными. Используя процедуры многомерного статистического моделирования, можно оценить относительную роль генетических, а также общих и различающихся внешних факторов. К общим внешним факторам относятся те, которые одинаково влияют на обоих близнецов, такие как общая семейная обстановка, тогда как различающиеся факторы связаны с переживаниями, которые отличаются у близнецов пары как в семье, так и вне ее. Некоторые из такого рода исследований проводились для изучения степени, до которой генетические и внешние факторы могут влиять на развитие различных аспектов чувства юмора.

Дэвид Ниас и Гленн Уилсон (*Nias & Wilson*, 1977) из Психиатрического института в Лондоне использовали классический близнецовый метод, чтобы исследовать индивидуальные различия в понимании юмора у ста пар молодых взрослых монозиготных и дизиготных близнецов. Участников просили оценить забавность 48 рисунков, которые классифицировались как бессмысленные, сатирические, агрессивные или сексуальные. Корреляции между парами близнецов для каждой категории юмора составляли в среднем приблизительно 0,45, но не отличались между дизиготными и монозиготными близнецами; это свидетельствует о том, что индивидуальные различия в оценке данных категорий юмора, по-видимому, не имеют генетической основы. С другой стороны, значительная величина средних корреляций говорит о том, что внешние влияния, общие для обоих членов пары, играют довольно большую роль в формировании их юмористических предпочтений. Таким образом, такие общие внешние влияния, как последствия воспитания в одной семье, по-видимому, играют более важную роль, чем генетические факторы в определении степени, до которой люди получают удовольствие от конкретных типов юмора. Последующий более детальный анализ тех же самых данных привел к похожим выводам (*Wilson, Rust, & Kasriel*, 1977).

В более современном исследовании с применением близнецового метода Линн Черкас с коллегами из больницы Святого Фомы в Лондоне просили 127 пар близнецов женского пола (71 монозиготных и 56 дизиготных) в возрасте 20–75 лет оценить забавность пяти рисунков Гэри Ларсена из серии «Фар Сайд» (*Cherkas et al., 2000*). Как мы видели в предыдущей главе, было обнаружено, что эти довольно странные, оригинальные рисунки нагружают выделенный Рачем (*Ruch*, 1992) фактор бессмысленного юмора, в противоположность фактору юмора разрешения несоответствия. Результаты повторяли более ранние результаты Ниаса и Уилсона (*Nias & Wilson*, 1977). Несмотря на то что были обнаружены значимые корреляции между парами близнецов по оценкам забавности каждого из этих пяти рисунков, эти корреляции не различались между дизиготными и монозиготными близнецами, что указывало на отсутствие влияния наследственности на индивидуальные различия в получении удовольствия от этих рисунков. Многомерный анализ с применением метода статистического перебора моделей подтвердил, что эти данные лучше всего объясняются моделью, в которой учитывалось влияние как общих, так и различающихся внешних факторов, но не генетических эффек-

тов. Таким образом, в этом исследовании были получены дополнительные доказательства того, что чувство юмора, определенное как понимание конкретных типов юмора, развивается прежде всего под влиянием внешних факторов в родительской семье и вне ее.

Помимо подхода с точки зрения понимания юмора другой способ изучения конструкта чувства юмора состоит в том, чтобы рассматривать его как эмоциональную черту, обусловленную темпераментом. Как мы видели в гл. 7, Уиллиболд Рач с коллегами предположили, что индивидуальные различия в юморе можно концептуализировать в терминах основанных на темпераменте различий в жизнерадостности (например, *Ruch & Kohler*, 1998). Темперамент – это относительно устойчивые характеристики реагирования на окружение, например, уровень активности, общительность и эмоциональность, которые отмечаются у младенцев уже в первые месяцы жизни (*Buss & Plomin*, 1984). Чтобы изучить возможные генетические и внешние факторы, определяющие темперамент, исследователи из Висконсинского университета (*Goldsmith et al.*, 1999) провели исследование 302 пар близнецов в возрасте от 3 до 16 месяцев (121 монозиготных и 181 дизиготных). Для оценки нескольких характеристик темперамента использовались ответы матерей, полученные с помощью стандартизированного вопросника, а также лабораторные наблюдения. Факторный анализ переменных темперамента позволил выделить два главных фактора:

1) положительная эмоциональность, состоящая из частоты улыбок и смеха, продолжительности ориентировочной реакции и способности успокаиваться;
2) отрицательная эмоциональность, состоящая из страданий в ответ на ограничения и новизну и уровня активности.

Фактор положительной эмоциональности, по-видимому, наиболее релевантен введенному Рачем понятию жизнерадостности как черты и чувству юмора в целом, тогда как отрицательная эмоциональность, вероятно, соответствует нейротизму и используемому Рачем понятию плохого настроения как черты.

Многомерный анализ с применением метода статистического перебора моделей показал, что положительная эмоциональность лучше всего объяснялась моделью, включавшей аддитивные генетические (40%), общие внешние (34%) и различающиеся внешние факторы (25%). Были получены очень похожие результаты, когда анализировали отдельно частоту улыбки и смеха. Таким образом, на степень, до которой младенец склонен реагировать улыбкой и смехом, а также на его общую положительную эмоциональность, по-видимому, влияют и генетические, и внешние факторы. Особый интерес представляют данные об общем внешнем компоненте, показывающие, что на положительную эмоциональность у детей отчасти влияют факторы, общие для детей, живущих в одной семье, например личность матери или прочность привязанности. Похожие данные о влиянии общих внешних факторов на положительную эмоциональность были обнаружены в другом исследовании младенцев, дошкольников и взрослых с применением близнецового метода (*Goldsmith, Buss, & Lemery*, 1997; *Tellegen et al.*, 1988).

С другой стороны, исследования показали, что отрицательная эмоциональность лучше всего объяснялась моделью, учитывающей только аддитивные генетические

(64%) и различающиеся внешние факторы (36%). Таким образом, на отрицательную эмоциональность, по-видимому, оказывали влияние и генетические, и внешние факторы. Однако внешние факторы в этом случае отличаются от общих для всех детей в одной и той же семье: они связаны с тем, что дети в одной и той же семье могут иметь различный опыт. Итак, это исследование показывает, что чувство юмора как эмоциональная особенность темперамента подвержено влиянию и генетических, и внешних факторов.

В дополнение к исследованиям понимания юмора и эмоционального темперамента, в двух работах изучалось влияние на чувство юмора наследственности и окружения, при этом юмор измерялся на основе самоотчетов испытуемых. В одном раннем исследовании с применением близнецового метода монозиготных и дизиготных близнецов подросткового возраста просили оценить степень, до которой они чувствовали, что обладают тонким чувством юмора, по шкале с семью пунктами (*Loehlin & Nichols*, 1976). Была обнаружена значимо более высокая корреляция между монозиготными близнецами по сравнению с дизиготными, что указывает на влияние наследственности на индивидуальные различия в юморе по данным самоотчетов. Очень слабая корреляция для дизиготных близнецов указывает на роль скорее различающихся, чем общих, внешних факторов.

Во втором исследовании, описанном Бет Манке (*Manke*, 1998) из Хьюстонского университета, изучались индивидуальные различия в выражении юмора в межличностных отношениях у подростков. Однако вместо того, чтобы изучать пары монозиготных и дизиготных близнецов, в этом исследовании рассматривались пары сиблингов подросткового возраста, которые воспитывались в одних и тех же семьях, но были или не усыновлены (поэтому имели приблизительно 50% общих генов), или усыновлены при рождении (поэтому не имели общих генов). Как и в исследованиях близнецовым методом, более высокая корреляция между неусыновленными парами сиблингов по сравнению с усыновленными указывала на влияние наследственности. Для оценки степени, до которой каждый участник обычно шутил и смеялся (например, рассказывал анекдоты и забавные истории, смеялся или шутил по поводу смущающих или неприятных событий, смеялся над комедийными фильмами и телевизионными программами) в своих отношениях с матерью, родным братом и лучшим другом, использовался вопросник на основе самоотчетов.

Многомерный анализ с применением метода статистического перебора моделей показал, что значительная доля (более 25%) различий в использовании юмора с матерью и сиблингами может объясняться генетическим факторам. Напротив, в использовании юмора с лучшими друзьями влияние наследственности было незначительным. Автор предположил, что отсутствие влияния наследственности на юмор во взаимодействиях с друзьями, возможно, объясняется более короткой продолжительностью этих отношений. Влияние наследственности может стать более очевидным в долговременных отношениях, в которых паттерны юмора становятся более устойчивыми. Кроме того, данные исследования показали значительное влияние внешних факторов на использование юмора с матерями, сиблингами и друзьями (объясняющих более 50% различий). Эти было воздействие различающихся внешних факторов, указывающее, что воспитание в одной и той же семье не делает сиблингов похожими в выражении юмора.

Таким образом, в целом результаты исследований свидетельствуют, что чувство юмора — это продукт как наследственности, так и окружения, при этом относительный вклад этих двух видов факторов варьируется для различных компонентов этой черты. Когда чувство юмора определено в терминах понимания конкретных типов юмористического материала, влияние генетического фактора, по-видимому, незначительно и большая часть различий может объясняться общими и различающимися внешними воздействиями. То, над чем смеются люди, определяется прежде всего их прошлым опытом в родительской семье и вне ее. Подход на основе темперамента, при котором чувство юмора определяется в терминах положительной эмоциональности и склонности часто смеяться и улыбаться, подразумевает, что генетические факторы играют большую роль, хотя важны также общие и различающиеся внешние факторы. Наконец, сильное влияние наследственности и различающихся внешних факторов было обнаружено в исследовании на основе самоотчетов, где оценивались общее чувство юмора и склонность к юмористическим взаимодействиям с членами семьи. Интересно, что генетические факторы, по-видимому, в разной степени влияют на выражение юмора в различного рода межличностных отношениях, при этом наследственность меньше влияет на юмор со сверстниками, чем с членами семьи. Важно отметить, что эти исследования предусматривают оценку общих результатов влияния генетических и внешних факторов, но не позволяют определить конкретные гены или внешние факторы, которые отвечают за индивидуальные различия в юморе. Необходимы дальнейшие исследования, чтобы ответить на эти вопросы.

Роль факторов семейного окружения в развитии чувства юмора

Эти исследования наследственных факторов показывают, что, хотя гены имеют большое значение, для развития большинства компонентов чувства юмора также важны внешние факторы. Один из основных аспектов окружения — семья. Вероятно, дети в раннем возрасте учатся использовать юмор и получать от него удовольствие в контексте отношений с родителями и другими членами семьи. Были предложены две конкурирующие гипотезы, касающиеся способа влияния взаимодействий с родителями на развитие чувства юмора, — гипотеза моделирования/подкрепления и гипотеза стресса и совладания (*Manke,* 1998). Согласно гипотезе моделирования/подкрепления, родители, которые сами получают удовольствие от юмора и много смеются и шутят, служат образцами для подражания в юморе и могут положительно подкреплять детские попытки использовать юмор. Это приводит к тому, что дети больше шутят и смеются (*McGhee, Bell, & Duffey,* 1986). С другой стороны, гипотеза стресса и совладания предполагает, что чувство юмора может развиваться у детей как средство преодолеть страдания, конфликт и тревогу в неблагоприятной семейной обстановке. Для этих детей юмор может быть способом освободиться от враждебных чувств или привлечь к себе внимание и получить одобрение родителей, которые в противном случае игнорируют их (*McGhee,* 1980b). Обе эти гипотезы подтверждаются научными данными.

Пол Макги (*McGhee,* 1980b) описал исследование детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, проведенное в Научно-исследовательском институте Фелза в Огайо. В этом исследовании наблюдатели оценивали у детей частоту смеха, а также поведенческих и вербальных попыток использовать юмор

во время взаимодействий со сверстниками в ходе свободной игры. Поскольку эти дети были участниками ведущегося лонгитюдного исследования, также были собраны данные по ряду характеристик поведения матери в период младенчества и первых лет жизни детей. В подтверждение гипотезы стресса и совладания корреляционный анализ оценок, полученных детьми детсадовского возраста, показал, что у детей, больше использовавших юмор, обычно были матери, которые баловали и чрезмерно опекали их, но проявляли к ним недостаточно любви и избегали близости с ними.

И у мальчиков и у девочек младшего школьного возраста более интенсивное выражение юмора было связано с большей склонностью матерей оставлять детей одних, чтобы они самостоятельно решали проблемы, даже когда было уместно оказать некоторую помощь. Большая склонность к юмору у девочек младшего школьного возраста также была связана с недостатком материнской опеки и домашней обстановкой, наполненной конфликтами, ссорами, подавлением и неуверенностью. Таким образом, развитие чувства юмора у детей, по-видимому, было связано с довольно неблагоприятным отношением родителей к детям. Не было обнаружено никакой связи между юмористическим поведением детей и склонностью их матерей использовать юмор во время взаимодействий с ребенком, что ставит под сомнение гипотезу моделирования/подкрепления.

Дополнительное подтверждение гипотезы стресса и совладания было получено в исследовании мальчиков-подростков, проведенном в Университете Вандербилта (*Prasinos & Tittler,* 1981). Используя технику выдвижения равных, участники были разделены на группы ориентированных на юмор, умеренно ориентированных на юмор и не ориентированных на юмор. Подростки в ориентированной на юмор группе, по сравнению с участниками в других двух группах, сообщали о значительно меньшем единстве и более частых конфликтах в своих семьях по измерению семейной обстановки и значительно большей дистанции от отца по тесту размещения фигуры.

Результаты проведенного Фишером и Фишер (*Fisher & Fisher,* 1981) исследования профессиональных комиков и комичных детей, описанного в гл. 7, также подтверждают гипотезу стресса и совладания. Профессиональные комики описывали свои отношения с матерью как более отрицательные, чем некомические конферансье. Собранные с помощью опросника данные также показали, что матери комичных детей по сравнению с матерями некомичных детей были значительно менее добрыми, менее чуткими, менее близкими к своим детям и более эгоистичными и склонными к контролю, и они хотели, чтобы их дети брали на себя ответственность и взрослели быстрее. В целом результаты этих исследования подтверждают представление о том, что чувство юмора у детей может формироваться как способ совладания с чувствами гнева и тревоги и как средство привлечь к себе внимание и получить одобрение родителей, которые в противном случае игнорируют их.

С другой стороны, в исследовании Пола Макги с коллегами (*McGhee et al.,* 1986) из Техасского технического университета были получены некоторые подтверждения гипотезы моделирования/подкрепления. Студенты университета мужского и женского пола и группа пожилых женщин заполняли основанный на самоотчетах опросник использования юмора, а также опросник, касающийся склонности их

родителей к юмору в период их детства. У студентов-мужчин использование юмора положительно коррелировало со склонностью отца к юмору, тогда как у студенток была обнаружена положительная корреляция между частотой смеха и склонностью к юмору у матери. Среди пожилых женщин участницы с более высокими оценками использования юмора и частоты смеха сообщали о том, что их матери были более склонны к шуткам, шутовству и веселому поддразниванию во времена детства участниц. Не было обнаружено никаких значимых корреляций между оценками юмора участников и моделированием юмора родителем противоположного пола. Эти результаты указывают, что наибольшее моделирующее влияние на развитие юмора в раннем возрасте может оказывать родитель того же пола. Однако эти результаты следует рассматривать как предварительные, так как они основаны на воспоминаниях, которые могут быть подвержены искажениям.

В целом, проведенные исследования, по-видимому, в большей степени подтверждают гипотезу стресса и совладания, чем гипотезу моделирования/подкрепления. Однако потребуются более всесторонние исследования, прежде чем можно будет делать окончательные выводы. Большинство полученных до настоящего времени данных базируется на исследованиях с небольшими выборками, и, в частности, не была достаточно изучена гипотеза моделирования/подкрепления. В дальнейших исследованиях необходимо изучить возможное влияние семейной обстановки и поведения родителей на более разнообразные аспекты детского чувства юмора, а также рассмотреть возможность криволинейной зависимости.

В конце концов, в определенной мере могут быть состоятельны обе гипотезы — моделирования/подкрепления и стресса и совладания. У некоторых детей, воспитанных в неблагоприятной семейной обстановке, чувство юмора может развиться для того, чтобы преодолеть трудности и добиться принятия, особенно если они понимают, что их юмористическое поведение положительно подкрепляется вниманием и одобрением родителей, которые в противном случае грубы и сдержанны. У других детей, которые выросли в более безопасных и благоприятных условиях, чувство юмора может развиться как последствие моделирования и подкрепления со стороны родителей. Как мы видели в предыдущих главах, юмор выполняет множество различных социальных функций, и, вероятно, есть несколько путей развития индивидуальных различий в юморе.

Еще один недостаток этих исследований состоит в том, что в них не контролировалось возможное влияние генетического фактора на наблюдаемые связи. Любые корреляции между поведением родителей и чувством юмора у их детей впоследствии могут объясняться общими для родителей и детей генами, а не причинно-следственной связью между родительским поведением и чувством юмора ребенка. Один из способов проверить возможность такого влияния состоит в том, чтобы сравнить связь между обстановкой в семье и чувством юмора приемных и не приемных детей. Если бы для родных детей была обнаружена более сильная связь, чем для приемных, это свидетельствовало бы о том, что такой результат, по крайней мере отчасти, опосредствован более значительным генетическим сходством между родителями и неприемными детьми.

Этот подход использовался в исследовании, о котором сообщает Бет Манке (*Manke*, 1998). В нем изучалась связь между переменными семейного окружения

и выражением юмора в межличностных отношениях у подростков мужского и женского полов, которые воспитывались или своими биологическими родителями, или были усыновлены при рождении. В этом лонгитюдном исследовании (часть которого была описана в предыдущем разделе) с помощью вопросников, заполняемых матерями, оценивались общая обстановка в семье и используемые матерью методы воспитания в период, когда подросткам было 9–11 лет. Анализ данных позволил обнаружить лишь несколько значимых корреляций между этими параметрами семейного окружения и оценками юмора в межличностных отношениях подростков, которые были проведены несколько лет спустя. Полученные результаты представляют собой слабое и несколько противоречивое подтверждение гипотезы стресса и совладания.

Тем не менее в контексте настоящего обсуждения особенно интересен тот факт, что любые значимые корреляции имели место только для родных детей, а не для приемных. Это открытие предполагает, что связи между семейным окружением и развитием чувства юмора у детей могут быть опосредствованы генетически, а не находятся в прямой причинно-следственной зависимости. Другими словами, определенные комбинации генов (которые передаются от родителей их биологическим детям), могут влиять и на конкретные методы воспитания, и на развитие чувства юмора у детей, тогда как эти методы воспитания не могут непосредственно влиять на развитие чувства юмора. Однако мы можем воспринимать эти выводы лишь как предварительные, поскольку до сих пор это единственное проведенное исследование такого рода, размер выборки его был довольно небольшим и поведение родителей оценивалось только в период среднего школьного возраста детей.

Очевидно, что необходимы дальнейшие исследования в этих направлениях с использованием разнообразных подходов, чтобы измерить чувство юмора у детей, и более широкая, более объективная оценка поведения родителей и семейного окружения, начиная с более раннего возраста ребенка. Альтернативным методом контроля влияния наследственности на изучение связи между воспитанием и чувством юмора у детей может послужить экспериментальный план «дети близнецов», при котором будут сравниваться корреляции между родителями и детьми у монозиготных близнецов и дизиготных близнецов и их потомством (*D'Onofrio et al.*, 2003).

Личностные и поведенческие корреляты чувства юмора у детей

Какие другие черты личности, способности и формы поведения связаны с наличием чувства юмора у детей? Снова ответ на этот вопрос отчасти зависит от того, как мы определяем чувство юмора. В нескольких исследованиях изучались индивидуальные различия в склонности детей использовать юмор и смешить других детей на детской площадке и в классе. Рассматривались корреляции между результатами измерения использования юмора, различными другими формами поведения в межличностном общении, чертами личности и способностями у детей разного возраста. В одном исследовании детей 4- и 5-летнего возраста, посещавших детский сад, было обнаружено, что те из них, кого воспитатели оценивали как «чаще использующих юмор во взаимодействиях со сверстниками», имели более развитые речевые навыки и оценивались матерями как более активные и общительные (*Carson et al.*, 1986).

В обсуждавшемся выше лонгитюдном исследовании, проведенном Полом Макги (*McGhee,* 1980b), были исследованы связи между общим поведением детей во время свободной игры со сверстниками в раннем детстве и частотой инициирования вербального и поведенческого юмора и смеха впоследствии в детском саду или начальной школе. Те дети детсадовского возраста, которые чаще смеялись и инициировали юмор, ранее чаще проявляли неспровоцированную вербальную и физическую агрессию и ответную агрессию в общении со сверстниками. Среди склонных к юмору детей также было больше таких, которые были выше ростом, имели больший вес и прилагали больше усилий для овладения грубыми моторными навыками (в особенности используемыми в подвижных играх на детской площадке) и меньше усилий для интеллектуальной активности и овладения тонкими моторными навыками (необходимыми для письма, изобразительного искусства и другой учебной деятельности, происходящей в классе). Кроме того, хотя более частое инициирование вербального юмора не было связано с общим интеллектом, оно отмечалось у детей, у которых в более раннем возрасте развились лучшие языковые способности. В целом эти результаты свидетельствуют о том, что юмористическое поведение со сверстниками у детей детсадовского возраста прежде всего имеет место у агрессивных, физически крупных, активных детей с более развитыми грубыми, а не тонкими моторными навыками и с ранним развитием языка.

У учащихся начальной школы отмечались похожие паттерны. И мальчики, и девочки, которые чаще инициировали вербальный и невербальный юмор и чье чувство юмора оценивалось наблюдателями как более выраженное, обычно ранее оценивались как более физически и вербально агрессивные, более доминирующие и прилагающие больше усилий в деятельности, требующей грубых, а не тонких моторных навыков. У детей с развитым чувством юмора также отмечалось более раннее развитие речи и лучшие языковые навыки, и они оценивались наблюдателями как более творческие в раннем возрасте (*McGhee,* 1980a). Кроме того, по оценкам наблюдателей они стремились получить больше помощи, внимания и любви от взрослых и чаще передразнивали других детей во время игры. К младшему школьному возрасту более частое использование юмора уже не зависело от веса или роста ребенка, хотя все еще было связано с большей склонностью к социальному доминированию.

В исследовании Сандры Дамико и Уильяма Перки (*Damico & Purkey,* 1978) из Флоридского университета изучались черты личности 96 учащихся восьмых классов в 10 различных младших средних школах, которые оценивались одноклассниками как «клоуны» (т. е. учащиеся, которые «много шутят и дурачатся» и «смешат других»). По сравнению со случайно отобранной группой обычных одноклассников «клоуны» (которые намного чаще оказывались мальчиками, чем девочками) оценивались преподавателями как более уверенные в себе, жизнерадостные и склонные к лидерству, но также менее дисциплинированные, требующие к себе больше внимания и чаще не заканчивающие выполнение учебного задания. По шкале Я-концепции классные «клоуны» с большей вероятностью описывали себя как лидеров, смело выражающих свои идеи и мнения, уверенно высказывающихся в классе, удовлетворенных собой и уверенных в себе. Однако они также считали, что их хуже понимают родители, и демонстрировали более негативное отношение к преподавателям и директору школы.

Хотя склонные к юмору дети могут восприниматься преподавателями как несколько непослушные и нарушающие дисциплину, другие исследования показывают, что они обычно очень нравятся одноклассникам. Лоренс Шерман (*Sherman,* 1988) из Университета Майами в Огайо предлагал детям четвертых классов оценить чувство юмора других детей в своем классе и степень, до которой те им нравились. На основе средних оценок предпочтений для каждого ребенка была вычислена социальная дистанция ребенка в классе. Была обнаружена сильная корреляция между средними оценками юмора и оценками социальной дистанции; это свидетельствовало о том, что дети, чье чувство юмора оценивалось как более сильное, были более любимы сверстниками. Эта связь между воспринимаемым чувством юмора и социальной дистанцией была сильнее среди сверстников одного пола, чем среди одноклассников противоположного пола.

Эти результаты были воспроизведены в последующем исследовании детей в возрасте 9, 12 и 15 лет (*Warners-Kleverlaan, Oppenheimer, & Sherman,* 1996). Это исследование показало, что среди 12- и 15-летних связь между чувством юмора и социальной дистанцией для кроссгендерных и внутригендерных оценок стала одинаково сильной. Таким образом, с началом подросткового возраста, когда дети начинают больше интересоваться представителями противоположного пола, чувство юмора, по-видимому, становится важным компонентом популярности для подростков обоего пола. Это исследование также показало, что дети предподросткового возраста обычно определяют чувство юмора в терминах забавных действий и шуток, тогда как подростки чаще определяют его в терминах навыков вербального остроумия.

Результаты некоторых дополнительных исследований свидетельствуют, что паттерн поведенческих и личностных коррелятов склонности использовать юмор в общении со сверстниками может изменяться при наступлении подросткового возраста. Майкл Фабризи и Говард Поллио (*Fabrizi & Pollio,* 1987b) из Университета Теннесси наблюдали учащихся третьих, седьмых и одиннадцатых классов во время уроков в классе и регистрировали, насколько часто каждый ребенок инициировал юмор и смешил других детей. Не было обнаружено никаких различий между мальчиками и девочками по частоте инициирования юмора. У учащихся третьего класса частота инициирования юмора не была связана с общим поведением детей в классе или их взаимодействиями с преподавателями.

Однако к седьмому классу дети, которые чаще инициировали юмор, обычно были более недисциплинированными, — говорили с места, но не поднимали руки, чтобы получить на это разрешение, часто ходили по классу во время урока, чаще разговаривали со сверстниками и тратили меньше времени на выполнение заданий. Неудивительно, что дети, склонные к юмору, чаще получали замечания от преподавателей за свое поведение. Хотя в одиннадцатом классе отмечался похожий паттерн корреляций, юмор у этих старших детей, по-видимому, был несколько меньше связан с нарушениями порядка. Авторы пришли к заключению, что, хотя инициирование юмора в седьмом классе, по-видимому, было одной из форм отыгрывания, к одиннадцатому классу оно было явно связано с желанием быть популярным ребенком, который знает правила поведения в классе и к которому тянутся одноклассники.

В последующем исследовании Фабризи и Поллио (*Fabrizi & Pollio,* 1987a) обнаружили, что учащиеся седьмого класса, которые чаще использовали юмор в

классе и которых сверстники чаще выбирали как «самых веселых в классе», обычно получали более низкие оценки по результатам измерения самооценки. Однако к одиннадцатому классу не отмечалось никакой связи между инициированием юмора и Я-концепцией. Эти результаты, по-видимому, не согласуются с позитивной Я-концепцией, обнаруженной у классных «клоунов» в исследовании Дамико и Перки (*Damico & Purkey,* 1978), хотя различия могут объясняться тем, что в последнем исследовании использовалась группа крайне юмористических детей, взятых из общей популяции, а не изучались корреляции в пределах класса.

С другой стороны, хотя у учащихся седьмого класса не было обнаружено никакой корреляции между инициированием юмора и креативностью, более частое инициирование юмора в одиннадцатом классе значимо коррелировало с более высокими оценками оригинальности и гибкости и лучшими результатами теста на творческое мышление, а также с более высокими оценками креативности, данными преподавателем. Эти результаты указывают, что склонность быть смешным со сверстниками в разном возрасте связана с различными формами поведения и характеристиками личности. В ранней юности (седьмой класс) склонность смешить сверстников связана с сопротивлением людям, наделенным властью, отыгрыванием, дурашливостью и низкой самооценкой. В более поздней юности (одиннадцатый класс) склонность смешить сверстников в меньшей мере связана с нарушениями дисциплины и низкой самооценкой и в большей — с креативностью и популярностью у сверстников.

Хотя эти корреляционные исследования не позволяют нам делать выводы о причинно-следственных связях, в целом они указывают возможное направление развития чувства юмора у детей, которые особенно склонны использовать юмор и веселить сверстников. Отличающиеся природной общительностью и активностью дошкольники, которые вербально и физически агрессивны, в раннем возрасте узнают, что агрессивное поведение может встретить неодобрение со стороны взрослых, а также вызвать непринятие у сверстников. Дети с развитыми вербальными или грубыми моторными навыками могут узнать, что более приемлемый способ добиться принятия от сверстников и минимизировать неодобрение взрослых — направить эти способности на вербальный и физический юмор, который вызывает у других смех. В начальной и младшей средней школе способность смешить других позволяет повысить собственную популярность и занять доминирующее и лидерское положение среди сверстников, но она также все больше вынуждает ребенка вступать в конфликт с требованиями к поведению в классе; в результате это приводит к конфликтным отношениям таких детей с людьми, наделенными властью, и преподаватели воспринимают их как трудновоспитуемых нарушителей дисциплины. В старших классах средней школы склонные к юмору дети продолжают быть социально доминирующими и уверенными в себе, но несколько менее своенравными, и по мере развития у них способностей к юмору их мышление также становится в целом более творческим.

На первый взгляд это описание вероятного хода развития юмора согласуется с имеющимися данными. Однако, поскольку в большинстве проведенных до настоящего времени исследований использовался метод поперечных срезов, мы не знаем наверняка, являются ли дети, проявляющие наибольшую склонность к юмору в детском саду, теми же самыми, что смешат своих друзей в средней школе,

или же эту юмористическую роль в каждом возрасте выполняют разные дети. Необходимо провести лонгитюдное исследование, чтобы изучить стабильность склонности инициировать юмор на протяжении детства и юности.

Исследователи определяли чувство юмора не только в терминах инициирования юмора во время взаимодействий со сверстниками, но также использовали шутки и рисунки для изучения индивидуальных различий в оценке юмора детьми и их способности понимать и генерировать юмор. Энн Мастен (*Masten,* 1986) из Миннесотского университета оценивала чувство юмора у детей пятых-восьмых классов, применяя шкалы оценки юмора (оценки забавности рисунков), частоты смеха и улыбок в ответ на рисунки, понимания юмора (способности объяснить смысл рисунков) и генерирования юмора (способности придумывать для рисунков остроумные заголовки). Также оценивалась социальная компетентность детей, для чего использовались оценки из стандартизированного вопросника, заполняемого преподавателями и сверстниками, а академические способности детей измерялись с помощью тестов интеллекта и достижений.

Что касается социальной компетентности, дети с более высоким уровнем понимания и генерирования юмора оценивались сверстниками как более общительные и склонные к лидерству и менее эмоционально чувствительные и социально изолированные. Они также оценивались преподавателями как более отзывчивые, внимательные и инициативные. Корреляции с частотой смеха и оценками забавности рисунков обнаруживали похожие, хотя несколько более слабые паттерны. В отношении академической компетентности, корреляционный анализ показал, что дети, которые больше смеялись при просмотре рисунков, а также лучше понимали и больше генерировали юмор, обычно имели более высокий коэффициент интеллекта и лучшую академическую успеваемость. Ни одна из шкал описания юмора не имела значимых корреляций с оценками агрессивности со стороны сверстников или преподавателей, а также с оценками непослушания или нарушения дисциплины в классе.

Подобный паттерн результатов был обнаружен в последующем исследовании социальной и академической компетентности у детей 9÷14 лет (*Pellegrini et al.,* 1987), в котором использовались те же самые шкалы оценки юмора, что и в исследовании Мастен (*Masten,* 1986). Факторный анализ различных социальных и когнитивных параметров компетентности показал, что частота смеха в ответ на рисунки, а также баллы по шкалам оценки, понимания и генерирования юмора нагружали фактор «социального понимания» наряду со шкалами межличностного понимания и анализа целей и средств в процессе решения проблем. Таким образом, эти шкалы оценки чувства юмора составляли часть шкалы оценки социального познания, в которую включались зрелое понимание социального мира, а также способность достигать социальных целей и решать межличностные проблемы. Эта шкала была, в свою очередь, положительно связана с оценками социальной компетентности, популярности, дружелюбия и лидерства, исходившими от преподавателей и сверстников. Она также была значимо, но слабо связана с академической успеваемостью. Кроме того, понимание и генерирование юмора нагружали фактор дивергентного мышления наряду с баллами по шкалам креативности, когнитивной рефлексивности и точности (сравни *Brodzinsky,* 1975; *Brodzinsky,* 1977).

В целом результаты этих двух исследований говорят о том, что, когда чувство юмора определено в терминах способности генерировать юмор и понимать и оценивать рисунки, оно имеет тенденцию положительно коррелировать с социальной компетентностью и зрелостью, общительностью, совместной деятельностью, академическими достижениями и интеллектуальными способностями и не связано с агрессивностью и нарушениями дисциплины в классе. Конечно, направление причинно-следственной связи этих корреляций неизвестно. Эти результаты весьма отличаются от паттерна корреляций, описанного в ранних исследованиях, где чувство юмора определялось в терминах склонности детей смешить сверстников. В тех исследованиях инициирование юмора обычно было связано с агрессивностью в прошлом, нарушениями дисциплины в классе, небрежностью при выполнении учебных заданий и в целом конфликтными отношениями с людьми, наделенным властью. Таким образом, корреляции между чувством юмора и отдельными чертами личности, видами компетентности и формами поведения могут в значительной мере зависеть от того, как определено и измерено чувство юмора.

Юмор и старение

Как изменяется чувство юмора в зрелом возрасте и старости? До этого момента мы уделяли большее внимание развитию юмора в периоде от младенчества до юности. Однако на протяжении всей жизни, вероятно, происходит дальнейшее развитие генерирования, понимания, получения удовольствия и социальных функций юмора наряду с изменениями в когнитивных способностях, психосоциальных потребностях и интересах, социальных отношениях, установках, совладании с неблагоприятными событиями жизни и т. д. Но поскольку лишь в очень немногих исследованиях изучался юмор у людей старшего возраста, наши знания в этой области весьма ограничены.

Главное ограничение исследований, в которых сравнивались отдельные аспекты юмора у взрослых разного возраста, состоит в том, что этот подход не позволяет нам определить, объясняются ли наблюдаемые различия возрастными изменениями или они обусловлены эффектом когорты. Если обнаружено, что пожилые люди отличаются от молодых по их юмористическим способностям, а также стилю, пониманию или оценке юмора, то это может быть обусловлено тем, что они росли в другую эпоху с другими культурными нормами и ожиданиями, другими популярными ролевыми моделями, другими возможностями для образования и т. д. Необходимо лонгитюдное исследование, в котором люди отслеживаются в течение многих лет, чтобы изучить изменения в юморе в течение жизни человека. Поскольку не проводилось никаких исследований подобного рода, мы должны быть осторожны в интерпретации имеющихся результатов исследований, проведенных методом поперечных срезов.

Некоторые исследования показывают, что снижение когнитивных способностей у пожилых людей может быть связано с худшим пониманием юмора. В одном исследовании, проведенном в Университете Пердью, было обнаружено, что среди испытуемых в возрасте 50–80 лет более старший возраст коррелировал

с худшим пониманием юмора, но также с более высокими оценками забавности шуток (*Schaier & Cicirelli,* 1976). Кроме того, те старшие участники, у которых было обнаружено худшее понимание сохранения массы по стандартным задачам Пиаже, также демонстрировали худшее понимание и более низкую оценку шуток, включающих нарушения сохранения, но не шуток без нарушения сохранения.

Авторы пришли к заключению, что эти результаты являются дополнительным подтверждением гипотезы когнитивного соответствия (описанной выше). В начале жизни развитие когнитивных способностей позволяет детям понимать и оценивать более сложные в когнитивном отношении формы юмора; однако, по мере того как их способности развиваются все больше и данная шутка становится слишком легкой, их оценка юмора снижается. В более позднем возрасте, когда когнитивные способности начинают снижаться, понимание шуток также ухудшается. Это приводит к повышению оценки юмора, поскольку шутка предъявляет к человеку больше когнитивных требований до того момента, когда человек больше не способен понять данную шутку, и тогда ее оценка снова уменьшается.

В более позднем исследовании, проведенном в Торонтском университете, пожилые участники (средний возраст 73 года) по сравнению с молодыми людьми (средний возраст 29 лет) делали значительно больше ошибок при выборе юмористического кульминационного пункта в тесте на завершение шутки, а также делали больше ошибок при выборе более забавного рисунка, когда предъявлялись пары невербальных комиксов (*Shammi & Stuss,* 2003). Напротив, эти две возрастные группы не отличались по результатам выполнения неюмористического задания на завершение рассказа, что указывает на равную способность к пониманию повествовательного языка. У пожилых участников результаты выполнения теста на вербальные шутки также значимо коррелировали с результатами нейропсихологических тестов на рабочую память и абстрактные понятия, тогда как результаты теста с невербальными рисунками значимо коррелировали с результатами оценки оперативной памяти, скорости зрительного сканирования, гибкости ума и зрительных перцептивных способностей. В предыдущем исследовании было обнаружено, что все эти способности связаны с функционированием лобных долей головного мозга. Однако ухудшение результатов выполнения тестов вербального и невербального юмора у пожилых людей было намного менее серьезным, чем у пациентов с поражением правой лобной доли головного мозга. Что касается оценки юмора, пожилые участники, по сравнению с молодыми, оценивали юмористические материалы как значительно более забавные. Опираясь на результаты предыдущих неврологических исследований понимания юмора (обсужденных в гл. 6), авторы этого исследования сделали вывод, что тонкие нарушения функционирования лобных долей в пожилом возрасте могут вести к некоторому ухудшению когнитивной обработки юмора, при этом не влияя на получение эмоционального удовольствия от юмора.

Для изучения возрастных различий в оценке юмора у взрослых Уиллиболд Рач с коллегами (*Ruch,* 1990) исследовали корреляции между возрастом и оценкой юмора по тесту 3*WD* на выборке, состоящей из более чем 4000 немецких участников в возрасте от 14 до 66 лет. На этом возрастном промежутке удовольствие от юмора разрешения несоответствия значимо увеличивалось линейным образом, тогда как удовольствие от бессмысленного юмора уменьшалось. Было обнаруже-

но, что эти возрастные различия в получении удовольствия от двух категорий юмора полностью объясняются соответствующим увеличением оценок по шкале консерватизма. Как отмечено в гл. 7, большее предпочтение юмора разрешения несоответствия по сравнению с бессмысленным юмором связано с более консервативными социальными установками.

Таким образом, более консервативные установки людей старшего возраста по сравнению с молодыми отражаются в различиях в типе юмора, от которого они получают удовольствие. В частности, люди старшего возраста с большей вероятностью получают удовольствие от юмора, в котором несоответствие разрешается (как в большинстве «консервированных шуток»), и с меньшей вероятностью — от более нетривиальных типов юмора, содержащего неразрешенное несоответствие. Конечно, как и во всех этим исследованиях с использованием метода поперечных срезов, мы не знаем, становились ли старшие участники все более консервативными в течение жизни и изменялась ли соответствующим образом их оценка юмора или они всегда были более консервативными и всегда получали больше удовольствия от юмора разрешения несоответствия, чем участники, рожденные в более позднее время.

В некоторых исследованиях также изучались возрастные различия в оценках взрослых более молодого и старшего возраста по шкалам оценки юмора на основе самоотчетов. В исследовании с использованием Многомерной шкалы чувства юмора, проведенном на выборке взрослых в возрасте от 18 до 90 лет, не было обнаружено никаких возрастных различий в общих оценках юмора (*Thorson & Powell*, 1996). Однако старшие участники с несколько большей вероятностью, чем младшие, сообщали о генерировании и понимании юмора и об использования юмора для совладания со стрессом; при этом чаще сообщали о более отрицательном отношении к веселым людям. Мои коллеги и я также исследовали возрастные различия в оценках по Вопроснику на чувство юмора у более чем 1000 участников в возрасте от 14 до 87 лет (*Martin et al.*, 2003). Было обнаружено, что старшие взрослые по сравнению с более молодыми набирают значительно более низкие баллы по шкалам и аффилиативного, и агрессивного юмора; это свидетельствует о том, что люди старшего возраста с меньшей вероятностью используют дружеские шутки и смеются с другими, а также с меньшей вероятностью используют юмор, чтобы унижать или высмеивать других или управлять ими. С другой стороны, старшие женщины (но не мужчины) имели более высокие оценки самоутверждающегося юмора, чем более молодые, что указывает на более юмористический в целом взгляд на жизнь и более частое использование юмора, основанного на предрассудках, а также на использование юмора для совладания. Не было обнаружено никаких возрастных различий по шкале самоуничижительного юмора.

В целом эти результаты свидетельствуют о том, что юмор у взрослых в разные периоды жизни может выполнять различные функции. У людей более молодого возраста юмор может быть более важен для выражения агрессии социально приемлемыми способами, установления отношений и проверки своего социального положения в группе равных, тогда как юмор у людей старшего возраста (особенно женщин) может быть больше связан с совладанием со стрессом и поддержанием юмористического взгляда на жизнь. Эти результаты указывают на потенциаль-

но интересные направления для будущих лонгитюдных исследований изменений юмористических способностей, получения удовольствия от юмора и функций юмора в течение всей жизни.

Заключение

Смех у младенцев появляется приблизительно в возрасте четырех месяцев в ответ на восприятие несоответствия в игровом, безопасном контексте. С самого начала смех выполняет функцию формы социальной коммуникации. Несоответствующие осязательные стимулы, действия, звуки и выражения лица, которые вызывают смех у младенцев, постепенно превращаются в интернализированное чувство юмора, когда развивающиеся схемы позволяют ребенку управлять умственными репрезентациями понятий и языка несоответствующими способами.

В большинстве исследований изучалась связь между развитием юмора и когнитивных способностей в детстве. По мере того как когнитивные способности становятся более сложными, дети начинают воспринимать более сложные формы игривого несоответствия и получать от них удовольствие. Способность оценивать юмор сигнализирует об овладении понятиями, поскольку юмор, который в игровой форме нарушает недавно приобретенные понятия, более забавен, чем когнитивно слишком трудный или слишком простой юмор. Детская способность понимать такие разговорные формы юмора, как ирония и сарказм, и получать от них удовольствие также зависит от уровня когнитивного развития.

Социальные и эмоциональные аспекты юмора продолжают играть важную роль на протяжении всего детства. Как и у взрослых, у детей юмор как форма коммуникации выполняет много социальных функций. Подшучивание и смех с другими по поводу табуированных тем и вызывающих тревогу проблем и переживаний — важный способ преодоления детьми таких отрицательных эмоций, как тревога, чувство вины и ненадежности при столкновении с нередко смущающим и угрожающим миром.

Индивидуальные различия в чувстве юмора начинают обнаруживаться в раннем детстве. Относительная доля генетических и внешних влияний на чувство юмора различается в зависимости от того, как определять и измерять юмор. Что касается влияния семьи на развитие чувства юмора, результаты исследований обычно подтверждают гипотезу стресса и совладания, хотя также обнаружены подтверждения гипотезы моделирования/подкрепления. У некоторых детей чувство юмора может развиваться из-за довольно дисфункциональной семейной обстановки, в которой юмор появляется как способ совладать с отрицательными эмоциями, а также привлечь к себе внимание и получить одобрение родителей, которые, в противном случае, игнорируют ребенка. Тогда как у других чувство юмора может развиваться в результате воспитания в нормальной семье, в которой ценят юмор и своим примером показывают, как его использовать.

Чувство юмора, определенное как склонность часто инициировать юмор и развлекать сверстников, коррелирует с физической активностью, доминированием и агрессивностью и с ранним развитием языковых способностей в дошкольные годы, а также с нарушениями дисциплины в классе в начальной школе, но также и с популярностью среди сверстников и креативностью в средней школе. Чувство юмора,

определенное как способность понимать и генерировать юмор в лабораторных условиях, связано с социальной компетентностью, способностью к совместной деятельности, инициативой и лидерством.

В позднем возрасте снижение когнитивных способностей может быть связано с худшим пониманием юмора, но не со снижением оценки юмора и меньшим удовольствием от него. Более консервативные установки у людей старшего возраста по сравнению с молодыми взрослыми связаны с получением большего удовольствия от юмора разрешения несоответствия и меньшего удовольствия — от бессмысленного юмора. Люди старшего возраста склонны использовать юмор менее агрессивными и аффилиативными способами, но их более богатый жизненный опыт позволяет более юмористично в целом смотреть на мир и дает множество возможностей использовать юмор для совладания с жизненным стрессом.

Изучение развития юмора в детстве и в течение всей жизни дает множество исследовательских возможностей. Хотя во многих исследованиях рассматривалась роль когнитивного развития в понимании и оценке «консервированных шуток», рисунков и загадок, лишь в немногих исследованиях изучались когнитивные возрастные аспекты более спонтанных форм вербального и невербального юмора, имеющие место в повседневных социальных взаимодействиях. Необходимо также провести дополнительные исследования социальных функций юмора в младенчестве и детстве и изменений этих функций в детстве и юности. Также необходимы исследования возрастных аспектов роли юмора в эмоциональном совладании.

Что касается индивидуальных различий в чувстве юмора, наши знания о влиянии семьи и других социальных внешних факторов на развитие юмора все еще очень ограничены. В исследованиях этого направления следует использовать методы, позволяющие экспериментаторам контролировать возможное влияние фактора наследственности. Наконец, необходимы дальнейшие исследования изменений различных компонентов чувства юмора в более позднем возрасте, а также изменений социальных и эмоциональных функций юмора в старости. Во всех этих областях необходимо провести лонгитюдные исследования, чтобы дополнить результаты исследований методом поперечных срезов. Таким образом, хотя проведенные исследования позволили получить много интересной информации о развитии юмора, многие вопросы остаются без ответа.

ГЛАВА 9

Юмор и психическое здоровье

В последние десятилетия чувство юмора стали рассматривать не только как очень социально желательную черту личности, но и как важный компонент психического здоровья. Распространилась точка зрения, согласно которой помимо стимулирования положительных эмоций и противодействия отрицательным настроениям (например, депрессии и тревоге) юмор стал считаться ценным механизмом совладания со стрессовыми жизненными событиями и важным социальным навыком для установления, поддержания и развития удовлетворяющих межличностных отношений (*Galloway & Cropley*, 1999; *Kuiper & Olinger*, 1998; *Lefcourt*, 2001). Множество исследований в психологии юмора, проведенных за прошлые два десятилетия, были сфокусированы на связи между юмором и различными аспектами психического здоровья.

В этой главе мы обсудим значение юмора для психического здоровья. Для этого обратимся к клинической психологии — отрасли психологии, связанной с изучением, оценкой и лечением психических расстройств, а также изучением и использованием факторов, способствующих улучшению психического здоровья и благополучия (*Seligman & Peterson*, 2003). Клиническая психология — это одновременно научная дисциплина и прикладная профессия. В этой главе мы сосредоточимся на ее научном аспекте и рассмотрим эмпирические данные о роли юмора в психическом здоровье и благополучии; прикладным проблемам посвящена гл. 11, где будет рассмотрено применение юмора в психотерапии.

Психическое здоровье часто определяется в негативных терминах как отсутствие психических нарушений или эмоциональных страданий. В этой главе мы будем использовать более позитивный подход, определяя его в терминах трех общих способностей, которые важны для благополучия человека:

1) способности регулировать отрицательные эмоции и наслаждаться положительными эмоциями;
2) способности совладать со стрессом и приспосабливаться к изменениям;
3) способности устанавливать близкие, значимые и длительные отношения с другими.

В следующих разделах будут описаны исследования, в которых изучалась потенциальная польза юмора для каждого из этих трех компонентов психического здоровья.

Юмор и эмоциональное здоровье

Как мы видели в предыдущих главах, один из компонентов юмора — вызванная им положительная эмоция радости. Когда люди шутят и смеются, они обычно чувствуют себя более веселыми и энергичными и менее депрессивными, тревожными, раздражительными и напряженными. По крайней мере в краткосрочной перспективе юмор создает положительное настроение и препятствует возникновению отрицательных эмоций. Таким образом, один из способов, которым чувство юмора может быть полезно для психического здоровья, — это развитие способности регулировать эмоции или управлять ими, что является существенным аспектом психического здоровья (*Gross & Munoz,* 1995).

Экспериментальные исследования юмора и эмоций

Влияние юмора на настроение показано в целом ряде лабораторных экспериментов. В двух исследованиях Уиллиболд Рач (*Ruch,* 1997) предъявлял испытуемым юмористический материал, представляющий собой комическое поведение экспериментатора или комедийные видеозаписи. Частота, интенсивность и продолжительность улыбок и смеха участников эксперимента регистрировались подсчетом появления у них улыбки Дюшенна, которая, как мы видели в гл. 6, указывает на искреннее веселье. Чем больше испытуемые улыбались и смеялись улыбкой Дюшенна, тем больше усиливалось их субъективное чувство радости и веселья. Следовательно, улыбка и смех — это выражение положительной эмоции радости, которая вызвана восприятием юмора, и чем более интенсивна эта эмоция, тем больше человек смеется. Интересно, что не было обнаружено никаких корреляций между существовавшим ранее (начальным) настроением участников эксперимента и степенью, до которой они улыбались и смеялись в ответ на юмористические стимулы; это подтверждает представление о том, что положительные эмоции были следствием, а не причиной вызванного юмором веселья.

Результаты другого исследования свидетельствуют, что улыбка и смех, даже без юмора, могут вызывать положительные чувства радости. Например, в одном из экспериментов испытуемых просили оценить забавность рисунков, зажав во рту ручку так, чтобы их мимические мышцы сложились в подобие улыбки. Эти испытуемые оценивали просмотренные рисунки как более забавные и сообщали о большем улучшении настроения по сравнению с теми испытуемыми, что держали ручку так, чтобы исключить сокращения связанных с улыбкой мимических мышц (*Strack, Martin, & Stepper,* 1988). В лабораторных исследованиях также было выявлено существенное улучшение настроения у испытуемых после сессий принудительного неюмористического смеха (*Foley, Matheis, & Schaefer,* 2002; *Neuhoff & Schaefer,* 2002). Следовательно, улыбка и смех, даже вызванные искусственно, стимулируют чувства веселья и радости, по крайней мере временно.

Помимо улучшения настроения есть экспериментальные подтверждения того, что юмор ослабляет плохое настроение. В одном эксперименте было обнаружено, что показ четырехминутного юмористического фильма приводил к существенному уменьшению субъективной тревоги (*Moran,* 1996). В другом исследовании сравни-

валось влияние на настроение трех воздействий: 20-минутного просмотра кинокомедии, 20-минутного бега на движущейся дорожке и 20-минутного просмотра неюмористического документального видео (*Szabo*, 2003). И упражнения аэробики, и комедия вызывали схожую степень улучшения настроения, уменьшения эмоциональных страданий и тревоги; однако и комедия, и физическое упражнение гораздо сильнее повлияли на настроение испытуемых, чем контрольное неюмористическое видео (эти результаты воспроизведены в работе *Szabo, Ainsworth, & Danks*, 2005). Это говорит о том, что юмор вызывает положительные кратковременные эмоциональные изменения, сопоставимые с воздействием энергичного физического упражнения, если не превосходят его.

Есть также некоторые доказательства того, что юмор противодействует влиянию экспериментально вызванного депрессивного настроения. Используя стандартную лабораторную технику индукции настроения, Эми Данзер с коллегами (*Danzer et al.*, 1990) вызывали дисфорическое настроение у студенток младших курсов и затем в случайном порядке давали им прослушать юмористическую магнитофонную запись (выступление эстрадного артиста-сатирика), неюмористическую магнитофонную запись (интересная, но несмешная лекция по географии) или не предъявляли никаких стимулов. Испытуемые из всех трех групп продемонстрировали значимое усиление субъективно переживаемого депрессивного настроения после индукции настроения, что указывает на эффективность данной процедуры. Но существенное уменьшение дисфории (до начального уровня) после лечения отмечалось только у участников, прослушавших юмористическую магнитофонную запись. Это означает, что юмор препятствовал развитию депрессивного настроения.

Помимо влияния на положительное и отрицательное настроение, есть экспериментальные доказательства того, что связанное с юмором веселье влияет на общий взгляд на жизнь. В одном исследовании было обнаружено, что испытуемые, которые просматривали комедийную видеозапись, по сравнению с теми, которые просматривали неюмористическое видео, сообщали о значимо большем усилении чувства оптимизма (*Vilaythong, Arnau, Rosen, & Mascaro*, 2003). Результаты другого эксперимента показывают, что под влиянием юмора человек начинает воспринимать скучную задачу как интересную (*Dienstbier*, 1995). После просмотра комедийной или неюмористической видеозаписи испытуемые выполняли нескольких монотонных и скучных заданий на чтение корректуры. Те из них, которые просматривали комедийную видеозапись, по сравнению с участниками из контрольной группы сообщали о более высоких уровнях энергии и приподнятого настроения и оценивали эти задания как более стимулирующие и вдохновляющие, хотя на самом деле они не выполняли эти задания лучше. Таким образом, положительные эмоции, связанные с юмором, делают людей более оптимистичными, более энергичными и менее поддающимися скуке.

В предыдущих экспериментах были получены довольно последовательные доказательства кратковременного влияния юмора на положительное и отрицательное настроение и чувство благополучия в лабораторных условиях. Исходя из них, можно было бы ожидать, что неоднократное предъявление юмористических стимулов в течение нескольких недель или месяцев должно в целом привести к улучшению преобладающего настроения и общего взгляда на жизнь. Однако, ког-

да исследователи изучили долговременные психологические эффекты неоднократного предъявления юмористических стимулов в течение довольно длительного промежутка времени, результаты в основном были неутешительными.

В одном исследовании пациентам с хронической шизофренией отделения психиатрической больницы показали 70 кинокомедий за 3-месячный период, тогда как пациентам другого отделения показали столько же неюмористических драматических фильмов (*Gelkopf, Kreitler, & Sigal,* 1993). Затем эти две группы сравнивались по 21 параметру: оцениваемым персоналом или самими пациентами уровню настроения, проявлениям психиатрических симптомов, симптомам физического здоровья, физиологических переменных и когнитивных функций. Были обнаружены существенные улучшения только по шести из этих переменных, большинство из них касались восприятия пациентов больничным персоналом. В частности, пациенты, которые просматривали кинокомедии, по сравнению с пациентами другой группы оценивались персоналом как имеющие значимо более низкий уровень вербальной (но не поведенческой) враждебности, тревоги/депрессии и напряженности, и сами пациенты сообщали о большей воспринимаемой социальной поддержке со стороны персонала. Авторы исследования признавали, что эти довольно скромные результаты, возможно, в большей степени были связаны с влиянием фильмов на восприятие больничного персонала, чем на фактическое состояние пациентов.

В других исследованиях было обнаружено еще меньше полезного психологического эффекта юмора. Джеймс Роттен и Марк Шац (*Rotten & Shats,* 1996) в случайном порядке предлагали пациентам, выздоравливающим после ортопедической операции, просмотреть четыре полнометражные кинокомедии, четыре драматических, но неюмористических фильма или не просматривать никаких фильмов в течение двух дней после операции. Никаких различий по уровню самостоятельно оцениваемых эмоциональных страданий и боли за эти два дня между группами испытуемых, просматривавших юмористические и неюмористические фильмы, обнаружено не было. Однако участники обеих групп, просматривавших фильмы, сообщали о меньших страданиях и боли, чем пациенты, не смотревшие фильмы. Это указывает на благотворный эффект просмотра любых фильмов, но не свидетельствует об исключительной пользе юмора.

Точно так же в исследовании пожилых пациентов стационара для хронических больных не было обнаружено никаких значимых различий в преобладающих настроениях по данным самоотчетов после просмотра в течение шести недель юмористических или неюмористических полнометражных фильмов три дня в неделю, хотя в обеих группах отмечалось одинаковое улучшение настроения во время исследования (*Adams & McGuire,* 1986). Наконец, в одном эксперименте студенты младших курсов, отобранные случайным образом, посещали шесть еженедельных сессий продолжительностью 1,5 часа, где они выполняли упражнения по индукции смеха, занимались релаксационным тренингом или слушали лекции по здоровому образу жизни. Было обнаружено, что для улучшения общего настроения и снятия тревоги сессии по индукции смеха были не более эффективны, чем неюмористические лекции по здоровому образу жизни, и значительно менее эффективны, чем релаксационный тренинг (*White & Camarena,* 1989).

Итак, хотя экспериментальные лабораторные исследования показывают, что юмор и смех оказывают благотворное кратковременное влияние на настроение, на сегодняшний день мало что доказывает долговременную психологическую пользу многократного показа юмористических фильмов или участия в юмористических сессиях в течение нескольких дней или недель. Эти результаты поднимают вопрос о пользе юмористических мероприятий, подобных «клубам смеха», члены которых регулярно встречаются и выполняют упражнения по индукции смеха (*Kataria,* 2002).

Хотя исследования в этой области все еще весьма немногочисленны, полученные до настоящего времени данные указывают на то, что смех в течение 1–2 часов несколько раз в неделю оказывает лишь кратковременное влияние на общее состояние здоровья людей. Это может объясняться тем, что юмор не интегрирован в повседневные переживания участников эксперимента. Возможно, юмористические воздействия приносили бы больше пользы, если бы были предназначены для повышения частоты спонтанного юмора и смеха во время повседневного общения. Это влияло бы на их реакции на текущие жизненные переживания и помогало более эффективно регулировать эмоции. Возможно, для этого потребовалось бы обучить людей принимать более юмористическую точку зрения на свои повседневные переживания и генерировать юмор во взаимодействиях с другими людьми.

Однако на сегодняшний день слишком мало работ было посвящено тому, как людей можно научить чаще использовать юмор в повседневной жизни. В единственном опубликованном исследовании подобного рода Офра Нево с коллегами оценивали эффективность семинедельной (общей продолжительностью 21 час) программы развития чувства юмора у преподавателей средней школы, однако они достигли лишь весьма скромных успехов (*Nevo, Aharonson, & Klingman,* 1998). Эта программа привела к повышению среднего балла оценок со стороны окружающих, оценивающих генерирование и понимание юмора, а также к более положительному отношению испытуемых к юмору, но не улучшила их способность генерировать юмор по оценкам тестов креативности юмора или опросников оценки юмора на основе самоотчетов. К сожалению, не было исследовано влияние этой программы на психическое здоровье. Принимая во внимание усилия, предпринимаемые некоторыми специалистами в области здравоохранения для улучшения психического и физического здоровья для развития чувства юмора людей (например, *McGhee,* 1999), очевидно, необходимы дальнейшие исследования, которые позволят определить, возможно ли изменить количество или качество использования людьми юмора в повседневной жизни.

Корреляционные исследования юмора и эмоционального здоровья как черт личности

Если юмор в целом полезен для психического здоровья, то люди, которые чаще шутят и смеются в повседневной жизни (т. е. обладающие более развитым чувством юмора), как правило, должны быть менее депрессивными, тревожными и пессимистичными, меньше подверженными психологическому выгоранию и менее склонными к развитию психических расстройств. Также они должны отличаться более высокой самооценкой, оптимизмом и общим ощущением здоровья. Эта гипотеза

была проверена в многочисленных исследованиях, в которых изучались корреляции между оценками людей по различным шкалам оценки чувства юмора как черты и целым рядом оценки эмоционального и психического здоровья.

В исследовании студентов университета с использованием Шкалы совладания с помощью юмора (*CHS*), Опросника на ситуативные реакции на юмор (*SHRQ*) и шкал чувствительности к метасообщениям (*SHQ-M*) и склонности к юмору (*SHQ-L*) из Опросника на чувство юмора (обсужденных в гл. 7) были обнаружены умеренные отрицательные корреляции между некоторыми (но не всеми) из этих шкал юмора и шкалами нейротизма, тревоги и депрессии, а также положительные корреляции с самооценкой (*Deaner & McConatha*, 1993; *Kuiper & Borowicz-Sibenik*, 2005; *Kuiper & Martin*, 1993). Наличие значимых корреляций между определенными шкалами юмора и шкалами оценки психического здоровья, как правило, зависит от конкретного исследования. В исследовании с использованием Многомерной шкалы чувства юмора (*MSHS*) также были обнаружены значимые, но в целом слабые отрицательные корреляции между этим тестом юмора и баллами по шкалам депрессии, тревоги по поводу смерти, пессимизма и склонности беспокоиться о различных жизненных проблемах (*Kelly*, 2002; *Thorson & Powell*, 1993b, 1994; *Thorson et al.*, 1997).

В некоторых исследованиях, изучавших влияние юмора на ослабление стресса (они будут более подробно описаны ниже в этой главе), также сообщалось о значимых отрицательных корреляциях между различными шкалами юмора из субъективно-оценочных методик и оценками по Шкале депрессии (*Anderson & Arnoult*, 1989; *Nezu, Nezu, & Blissett*, 1988; *Overholser*, 1992; *Porterfield*, 1987; *Safranek & Schill*, 1982), шкале нарушений настроения (*Labott & Martin*, 1987; *Lefcourt et al.*, 1995) и шкале эмоционального выгорания (*Fry*, 1995). Однако в целом ряде других исследований не было обнаружено никакой простой корреляции между результатами тестов на оценку чувства юмора и тревогой (*Nezu et al.*, 1988), нарушениями настроения (*Martin & Lefcourt*, 1983) или положительным настроением (*Kuiper, Martin, & Dance*, 1992).

Чтобы исследовать связь между чувством юмора и самооценкой, Николя Куипер и я (Род Мартин) рассмотрели корреляции между четырьмя шкалами юмора (*CHS*, *SHRQ*, *SHQ-M* и *SHQ-L*) и различными методиками оценки Я-концепции у студентов (*Kuiper & Martin*, 1993). Было обнаружено, что все четыре теста юмора положительно коррелировали с баллами по Шкале самооценки. Кроме того, три из них отрицательно коррелировали с несоответствием между фактическими и идеальными самооценками испытуемых по набору из 60 прилагательных для самоописания. Это означает, что у участников с более высокими оценками юмора отмечалось большее соответствие между тем, как они фактически воспринимали себя, и тем, какими они хотели бы быть в идеале. Кроме того, два теста на оценку юмора были значимо связаны со стабильностью самооценок по этим прилагательным за одномесячный период, что указывало на более устойчивую Я-концепцию у испытуемых с более высокими оценками юмора. Наконец, участники с более высокими оценками по всем четырем шкалам юмора значительно реже использовали дисфункциональные, нереалистичные и перфекционистские стандарты самооценки. В целом это исследование показало, что люди с более высокими оценками, по крайней мере, по некоторым из этих шкал оценки юмора обычно имеют более позитивную, гармоничную, устойчивую и реалистическую Я-концепцию.

Помимо исследований студентов университета были проведены исследования пожилых пациентов стационара для хронических больных. В них было обнаружено, что испытуемые с более высокими оценками по Шкале совладания с помощью юмора обычно имели более высокий уровень эмоционального здоровья, положительного настроения и интереса к жизни (*Celso, Ebener, & Burkhead*, 2003). При изучении психического здоровья пожилых женщин и мужчин, не находящихся в стационаре, также было обнаружено, что более высокие оценки по Опроснику ситуативных реакций на юмор и по Шкале совладания с помощью юмора значимо коррелировали с более высоким моральным духом, но не были связаны с общей удовлетворенностью жизнью (*Simon*, 1990). Кроме того, в исследовании связи между юмором и выгоранием у преподавателей медсестринской школы было обнаружено, что более высокие оценки по Шкале совладания с помощью юмора были связаны со значимо более низким уровнем деперсонализации и более высоким уровнем воспринимаемых личных достижений, но не были связаны с эмоциональным истощением (*Talbot & Lumden*, 2000).

Хотя упомянутые выше исследования проводились на неклинических выборках, в нескольких работах также изучалось, отмечаются ли у психиатрических пациентов, в среднем, более низкие оценки чувства юмора, чем у людей без диагностированных психических расстройств. В одном исследовании сравнивались группа стационарных психиатрических пациентов подросткового возраста и группа нормальных подростков. Среди них не было обнаружено никаких различий в средних оценках по Шкале совладания с помощью юмора или шкале способности генерировать и оценивать юмор, что заставляет несколько усомниться в пользе юмора для психического здоровья (*Freiheit, Overholser, & Lehnert*, 1998). Подобным образом в исследовании защитных стилей у пациентов с клинической депрессией не было выявлено никаких различий по степени выраженности чувства юмора между теми, у кого недавно была попытка самоубийства, и теми, у кого ее не было (*Corruble et al.*, 2004).

В одной из исследовательских работ сообщалось, что стационарные взрослые психиатрические пациенты с диагностированной депрессией или шизофренией имели значительно более низкие оценки, по крайней мере, по некоторым методикам оценки чувства юмора как черты по сравнению со шкальными оценками, полученными на студентах университета (*Kuiper et al.*, 1998). Однако неясно, корректно ли было сравнивать эти две группы испытуемых ввиду различий в возрасте, уровне образования и социальном происхождении. Следовательно, хотя исследования этого вопроса весьма ограничены, можно говорить о том, что существуют некоторые доказательства того, что люди с высокими оценками чувства юмора будут с меньшей вероятностью иметь психические расстройства, чем люди с менее развитым чувством юмора. Некоторые клиницисты указывали, что пациенты с клинической депрессией не обязательно меньше используют юмор, чем другие люди, но их юмор имеет тенденцию быть довольно мрачным, циничным, враждебным и чрезмерно самоуничижительным (например, *Kantor*, 1992).

Тем не менее многое доказывает, что в группах людей с диагнозом клинической депрессии большая выраженность эмоционального расстройства связана с более низкими оценками юмора как черты. В исследовании стационарных психиатри-

ческих пациентов подросткового возраста более высокие оценки по Шкале совладания с помощью юмора коррелировали с более низким уровнем депрессии и более высокой самооценкой, хотя и не были связаны с чувством безнадежности (*Freiheit et al.*, 1998). В исследовании стационарных взрослых психиатрических пациентов было обнаружено, что более высокие оценки чувства юмора обычно коррелировали с менее выраженной депрессией и более высокой самооценкой и положительным настроением у пациентов с клинической депрессией (*Kuiper et al.*, 1998). Однако чувство юмора не было связано с тяжестью симптоматики у пациентов с диагнозом «шизофрения». В другом исследовании юмора у стационарных пациентов с шизофренией точно так же не было обнаружено никакой связи между оценками по Шкале совладания с помощью юмора и значениями враждебности, агрессии и гнева, измеренными при помощи опросников самоотчета и оценок психиатра (*Gelkopf & Sigal*, 1995). Таким образом, хотя более развитое чувство юмора связано с меньшей тяжестью нарушений у людей с клинической депрессией, такая связь не обнаружена у пациентов с шизофренией.

В описанных выше корреляционных исследованиях в целом не было получено убедительных доказательств пользы чувства юмора для психического здоровья. Были обнаружены некоторые корреляции между чувством юмора, измеренного субъективно-оценочными опросниками, и различными компонентами эмоционального здоровья, но эти связи часто весьма слабы, а полученные в различных исследованиях результаты несколько противоречивы. Николя Куипер и я (*Kuiper & Martin*, 1998a) рассмотрели результаты пяти корреляционных исследований, чтобы определить, как чувство юмора соотносится с другой позитивной характеристикой личности, которая обычно считается важной для психического здоровья, — оптимизмом. В этих исследованиях использовались четыре опросника для измерения чувства юмора (*CHS*, *SHRQ*, *SHQ-M* и *SHQ-L*), Тест склонности к оптимизму и различные методики оценки психологического благополучия. Исследования показали, что более высокие оценки по шкалам чувства юмора были лишь слабо связаны с более высокими показателями по шкале оптимизма. Что касается многомерного измерения психического здоровья, более высокие оценки по тестам юмора были связаны только с одной подшкалой, оценивающей личностный рост, но они не были связаны с принятием себя, хорошими отношениями с окружающими, автономией, компетентностью в повседневной жизни и наличием цели в жизни. Напротив, оптимизм был намного теснее связан со всеми шестью компонентами психологического благополучия.

Шкалы юмора также почти совершенно не коррелировали со шкалами измерения убеждений о мире и других людях, связанных с психическим здоровьем. При этом оптимизм значимо положительно коррелировал с большинством этих убеждений. По результатам других исследований, шкалы чувства юмора обнаруживали умеренные положительные корреляции с самооценкой и отрицательные корреляции с тревогой, депрессией, страхом негативных оценок, социальным избеганием и страданиями. Однако оптимизм был более тесно связан со всеми этими показателями оценки психического здоровья. Следовательно, хотя значение по шкале оценки чувства юмора связано с некоторыми аспектами эмоционального здоровья, полученные корреляции более слабы, чем корреляции с другими «позитивными личностными» конструктами, такими как оптимизм.

Возможно, эти довольно слабые и противоречивые связи между значениями по тесту оценки чувства юмора и тесту психологического благополучия как черты личности можно объяснить результатами исследований (которые обсуждались в гл. 7), показывающих, что большинство тестов юмора на основе самоотчетов прежде всего нагружают такой общий фактор личности, как экстраверсия, но лишь слабо, если вообще нагружают, — фактор нейротизма (*Kohler & Ruch*, 1996; *Ruch*, 1994). Экстраверсия связана с общей склонностью испытывать положительные эмоции, а также с такими чертами, как общительность, энергичность и активность. С другой стороны, нейротизм, который не связан с экстраверсией, включает в себя эмоциональную неустойчивость, капризность, раздражительность и склонность испытывать такие отрицательные эмоции, как депрессия, тревога и враждебность. Неудивительно, что большинство шкал оценки психологического благополучия нагружает (отрицательно) прежде всего фактор нейротизма (*DeNeve*, 1999).

Тот факт, что два таких общих измерения личности, как экстраверсия и нейротизм, не коррелируют друг с другом, может объяснять, почему значения оценки чувства юмора (связанные прежде всего с экстраверсией) обычно лишь слабо коррелируют с показателями психологического благополучия (связанными прежде всего с нейротизмом). Поскольку оптимизм как черта сильнее связан (обратно пропорционально) с нейротизмом, чем шкалы оценки юмора, он также сильнее коррелирует с измерениями психологического благополучия. Это все же не доказывает наличия определенных характеристик юмора, более тесно связанных с нейротизмом (отрицательно или положительно), которые не измерялись опросниками оценки юмора на основе субъективных оценок, использованных в исследованиях выше. Этот вопрос мы рассмотрим в следующем подразделе.

Распознавание потенциально полезных и вредных стилей юмора

Люди различными способами и для разных целей используют юмор при общении с другими. Как отмечено в гл. 5, юмор выполняет многочисленные межличностные функции; некоторые из них могут способствовать большей сплоченности и улучшать коммуникацию между людьми, тогда как другие могут использоваться для принуждения, унижения или завоевания расположения. Хотя общее чувство юмора может быть слабо связано с эмоциональным здоровьем, (что подтверждается результатами исследований, описанных в предыдущем разделе), возможно, что некоторые способы использования юмора теснее связаны с психологическим благополучием, а другие формы юмора могут быть связаны даже с психическими расстройствами.

Такое понимание связи между юмором и психическим здоровьем согласуется с представлениями психологов, писавших на эту тему в прошлом. Например, когда Зигмунд Фрейд (*Freud*, 1928) называл юмор «одним из высших защитных механизмов» и описывал его как «нечто тонкое и поднимающее настроение», он не говорил о юморе в широком смысле, как мы обычно понимаем его сегодня, но приписывал ему узкое значение, соответствующее терминологии XIX в. Как отмечено в гл. 1, юмор в этом смысле имел отношение исключительно к сочувственной, терпимой и доброжелательной форме веселья и отличался от остроумия, которое рассматривалось как более саркастическое, резкое и жестокое (*Wickberg*, 1998).

Подобным образом такие психологи, как Абрахам Маслоу (*Maslow,* 1954), Гордон Олпорт (*Allport,* 1961) и Уолтер О'Коннелл (*O'Connell,* 1976) предполагали, что особенно хорошо адаптированные люди характеризуются невраждебным, философским и самоуничижительным стилем юмора при сохранении высокого уровня самопринятия. Данные авторы рассматривали эту полезную форму юмора как относительно редкую в отличие от большей части юмора в повседневных социальных взаимодействиях и в СМИ. Интересно, что они также предполагали, что полезные формы юмора не обязательно чрезвычайно забавны, и они скорее вызывают хихиканье, чем искренний смех. Маслоу (*Maslow,* 1954) даже предположил, что особенно хорошо адаптированные люди, которых он характеризовал как «самоактуализирующихся», вероятно, будут восприниматься средним человеком как «довольно здравомыслящие и серьезные».

Эти идеи указывают, что психическое здоровье связано не только с *присутствием* определенных типов адаптивного юмора, но также и с *отсутствием* других, более вредных форм веселья. Следовательно, важно не допускать по умолчанию, что юмор безусловно полезен для психического здоровья (как считает большинство современных исследователей), а возвратиться к более ранним представлениям о том, что существуют полезные и вредные формы юмора.

Это представление о юморе как о потенциально вредном или полезном для психического здоровья стало основой для разработки нашего Опросника на стили юмора (*HSQ; Martin et al.,* 2003), который описывался в гл. 7. При разработке этого опросника мы с соавторами выделили два стиля юмора, которые обсуждались в литературе как потенциально вредные: один предполагал использование юмора для возвышения себя за счет других, а другой предполагал использование юмора для получения одобрения и привлечения к себе внимания других за счет собственных психологических потребностей. Мы выдвинули гипотезу, согласно которой эти два стиля юмора могут включать некоторые из форм юмора, которые Олпорт и Маслоу считали несвойственными людям с хорошим психическим здоровьем.

Первый стиль — *агрессивный юмор* — это склонность использовать юмор для критики или управления другими, как при сарказме, поддразнивании, насмешке, высмеивании или унижающем юморе (например, «Если кто-то делает ошибку, я часто поддразниваю человека в связи с этим»), а также использование потенциально оскорбительных (например, расистских или сексистских) форм юмора. Он также включает навязчивое выражение юмора, даже когда он социально неуместен (например, «Иногда я думаю о чем-то настолько забавном, что не могу не сказать этого, даже если это не соответствует ситуации»). Большинство из нас знает людей, которые склонны использовать юмор подобными агрессивными и доминантными способами.

Другой потенциально вредный стиль — *самоуничижительный юмор* — включает использование юмора с целью снискать расположение других, попытки развлечь других, делая или говоря забавные вещи в ущерб собственной репутации, чрезмерно унижающий себя юмор и смех вместе с другими в ответ на насмешки или унижения в свой адрес (например, «Я часто пытаюсь расположить к себе людей или заставить их лучше относиться ко мне, говоря что-то забавное о своих собственных

слабостях, ошибках или промахах»). Он также включает использование юмора как форму защитного отрицания (*Marcus,* 1990), чтобы скрыть отрицательные чувства или избежать конструктивного разрешения проблем («Если у меня проблемы или я чувствую себя несчастным, я часто скрываю это за шутками, так что даже мои самые близкие друзья не знают, как я действительно чувствую себя»).

Ярким примером того, что мы считаем использованием самоуничижительного юмора, был Крис Фарли, популярный американский комик начала 1990-х гг., который оттачивал свои нелепые комические навыки, когда был ожиревшим ребенком с огромной потребностью нравиться другим. Несмотря на потрясающий успех, которого он достиг в молодости благодаря своему живому и довольно навязчивому чувству юмора, он испытывал глубокую ненависть к себе, разрушая себя с раннего возраста с помощью алкоголя, наркотиков и обжорства. Вместо того, чтобы помогать эффективному совладанию, его юмор, очевидно, был способом отрицать серьезность своих проблем и не принимать во внимание беспокойство друзей. Джон Белуши, которого ждал такой же конец в зените блестящей карьеры комика, является еще одним примером этого самоуничижительного стиля юмора. Интересно, что в нашем исследовании с использованием Опросника на стили юмора оказалось, что агрессивный и самоуничижительный юмор значимо положительно коррелируют друг с другом; это свидетельствует о том, что люди, использующие один потенциально вредный стиль юмора, склонны также использовать и другой.

Мы также выявили два стиля юмора, которые, как мы полагали, могут положительно коррелировать с психологическим благополучием; один из них связан с использованием юмора для развития позитивных межличностных отношений, а другой — с использованием юмора для совладания со стрессом и регулирования эмоций. Первый из них — *аффилиативный юмор* — касается склонности говорить что-нибудь забавное, рассказывать шутки и использовать спонтанное остроумное подшучивание, чтобы развеселить других, установить отношения и ослабить напряженность в межличностных отношениях (например, «Я люблю смешить людей»; «Мне не так сложно рассмешить других людей, — по-видимому, я от природы веселый человек»). Мы рассматривали это как по существу невраждебное, терпимое использование юмора, которое способствует самоутверждению и помогает поддержать других, а также, возможно, усиливает межличностную сплоченность. Однако исследования с использованием Опросника на стили юмора показали, что, по крайней мере в североамериканских выборках, аффилиативный юмор слабо коррелирует с агрессивным юмором; это свидетельствует о том, что он связан с использованием поддразнивания, которое время от времени может быть дружеским и просоциальным, но также рискует стать агрессивным.

Второй предположительно полезный стиль юмора — *самоутверждающий юмор* — связанный со склонностью часто шутить над несоответствиями жизни, относиться ко всему с юмором даже в стрессовой или бедственной ситуации и использовать юмор как механизм регулирования эмоций (например, «Мой юмористический взгляд на жизнь не позволяет мне слишком расстраиваться или приходить в уныние»). Этот стиль юмора тесно связан с конструктом, оцениваемым с помощью более ранней Шкалы совладания с помощью юмора. В последующих исследованиях

было обнаружено, что самоутверждающий юмор довольно тесно связан с аффилиативным юмором, что подчеркивает чрезвычайно социальный характер юмора. Но он не связан с агрессивным и самоуничижительным юмором, это говорит о том, что он, вероятно, — наиболее полезный из четырех стилей юмора. Мы считаем его наиболее близким из всех четырех стилей к традиционному, узко определенному понятию юмора, который рассматривался Фрейдом (*Freud,* 1928) как полезный защитный механизм или стиль совладания.

Исследования, в которых изучались корреляции между подшкалами Опросника на стили юмора и предыдущими шкалами юмора на основе самоотчетов, позволили получить доказательства валидности предложенной нами методики, оценивающей различные параметры юмора, не вполне дифференцируемые (или даже вообще не оцениваемые) более ранними методиками (*Martin et al.,* 2003). Например, хотя Шкала совладания с помощью юмора положительно коррелировала с самоутверждающимся (так же, как с аффилиативным) юмором, также было обнаружено, что она коррелирует с агрессивным юмором. Это означает, что она не может надежно измерять позитивное использование юмора, как и шкала самоутверждающего юмора. Что еще хуже, было обнаружено, что Многомерная шкала чувства юмора положительно коррелирует со всеми четырьмя шкалами Опросника на стили юмора; это говорит о том, что она измеряет потенциально вредный агрессивный и самоуничижительный юмор, а также потенциально полезные формы юмора. Это объясняет в целом слабые корреляции со значениями психологического благополучия, обнаруженными исследователями, применявшими Многомерную шкалу чувства юмора.

Было обнаружено, что другие измерения юмора, такие как Опросник на ситуативные реакции на юмор, Опросник на чувство юмора и шкала жизнерадостности Опросника жизнерадостности как состояния и черты, положительно коррелировали с аффилиативным и самоутверждающим юмором, но не были связаны с агрессивным и самоуничижительным юмором. Таким образом, хотя не доказано, что эти более ранние исследования юмора охватывают вредные аспекты юмора, дополнение двух негативных форм юмора в Опросник на стили юмора могло бы быть полезным для исследования этих более негативных аспектов юмора, которые не оценивались предыдущими шкалами. В отношении гендерных различий интересен тот факт, что, хотя и были обнаружены незначительные различия между мужчинами и женщинами по двум предположительно полезным стилям юмора, мужчины в среднем набрали более высокие оценки по двум потенциально негативным стилям; это свидетельствует о том, что мужчины и женщины не различаются в отношении полезного стиля использования юмора, но мужчины с большей вероятностью будут использовать юмор вредными способами (*Martin et al.,* 2003).

Результаты наших первоначальных исследований с использованием Опросника на стили юмора в целом подтверждают точку зрения, что различные стили юмора дифференцированно связаны с психическим здоровьем (*Martin et al.,* 2003). Было обнаружено, что аффилиативный и самоутверждающий юмор отрицательно коррелируют с тревогой и депрессией и положительно коррелируют с самооценкой и измерением общего психического здоровья, при этом корреляции с самоутверждающим юмором были несколько более сильными, чем с аффилиативным юмором.

Напротив, было обнаружено, что более высокие оценки самоуничижительного юмора связаны с более выраженной тревогой, депрессией и психиатрической симптоматикой и более низкой самооценкой и общим психическим здоровьем. Агрессивный и самоуничижительный стили юмора также были связаны с враждебностью и агрессией. Таким образом, как ожидается, меньшее использование этих негативных стилей юмора (особенно самоуничижительного юмора) связано с более здоровой психикой.

Когда все данные четырех шкал Опросника на стили юмора были введены в уравнения регрессии, чтобы рассчитать различные значения величины эмоционального здоровья, были обнаружены значимые множественные корреляции (в среднем приблизительно равные 0,50). Полученные корреляции были значительно более сильными, чем обычно обнаруживаемые в более ранних исследованиях юмора и психического здоровья. Этот факт говорит о том, что одновременная оценка стилей юмора, отрицательно связанных с психическим здоровьем, и стилей, положительно связанных с ним, поможет нам объяснить большую долю различий в переменных психического здоровья. Что касается такой общей характеристики личности, как нейротизм, было обнаружено, что аффилиативный юмор не связан с ним, тогда как самоутверждающий юмор отрицательно связан, а агрессивный и самоуничижительный юмор положительно связаны с этим фактором личности. Следовательно, как и ожидалось, различные шкалы Опросника на стили юмора дифференцируют стили юмора, которые положительно связаны, отрицательно связаны и не связаны с нейротизмом. Это означает, что эмоциональная стабильность связана не только с *присутствием* определенных стилей юмора, но и с *отсутствием* некоторых стилей. Сам по себе юмор, по-видимому, ни полезен, ни вреден; его связь с психическим здоровьем зависит от того, как он используется в повседневной жизни.

В нескольких недавних исследованиях с использованием Опросника на стили юмора были получены дополнительные данные. Николя Куипер с коллегами (*Kuiper et al.*, 2004) обнаружили, что более высокие оценки по шкале самоутверждающегося юмора были связаны с более низким уровнем депрессии, тревоги и отрицательных эмоций и с более высоким уровнем самооценки и положительных эмоций. Отмечался похожий, но в целом более слабый паттерн корреляций с аффилиативным юмором. Напротив, был обнаружен полностью противоположный паттерн корреляций для самоуничижительного юмора: более частое использование этого типа юмора было связано с более высоким уровнем депрессии, тревоги и отрицательных эмоций и с более низким уровнем самооценки. Однако агрессивный юмор не был связан со значениями показателя эмоционального здоровья. В другом исследовании Вассилис Сароглу и Кристель Скарио (*Saroglou & Scariot*, 2002) применили французский вариант Опросника на стили юмора на бельгийских студентах университета и учащихся средней школы и обнаружили, что те из них, кто продемонстрировал более высокую самооценку, сообщали о более частом использовании аффилиативного юмора и более редком использовании самоуничижительного юмора. Самоуничижительный и агрессивный юмор также были связаны с более низкими уровнями мотивации к успешной учебе.

Подобным образом Пол Фруэн с коллегами обнаружили, что люди, которые сообщали о более высоком уровне депрессивного настроения, обычно сообщали о

более редком использовании самоутверждающего и (в меньшей степени) аффилиативного юмора и о более частом использовании самоуничижительного юмора (*Frewen, Brinker, Martin, & Dozois*, в печати). В этом исследовании также рассматривались шкалы социотропности и автономии — два измерения личности, которые, как было обнаружено, являются факторами чувствительности к депрессии. *Социотропность* говорит о том, насколько ощущение собственной ценности основано прежде всего на воспринимаемой привлекательности для других — и это делает человека социально зависимым и уязвимым к депрессии в случае межличностной критики или отвержения. С другой стороны, *автономия* описывает, насколько человеку свойственно сохранение независимости и определение собственной ценности в терминах личных достижений; однако она связана с повышенной уязвимостью для депрессии, когда люди терпят неудачи в своих достижениях. После того как группы были выровнены по текущему уровню депрессии, было обнаружено, что социотропность отрицательно связана с самоутверждающим юмором и положительно — с самоуничижительным юмором. В свою очередь, автономия была связана и с самоуничижительным, и с агрессивным юмором. Таким образом, негативные формы юмора связаны с чертами личности, которые делают людей уязвимыми для депрессии. С другой стороны, самоутверждающий юмор, отрицательно связанный с социотропностью, защищает человека от депрессии в случае его непринятия окружающими.

В ряде исследований было показано, что люди, когнитивный стиль которых отличается руминацией (т. е. склонностью неоднократно возвращаться к негативным событиям и чувствам, хранящимся в памяти), особенно уязвимы для депрессии. В недавнем исследовании студентов университета с использованием Опросника на стили юмора было обнаружено, что люди с более высокими оценками самоутверждающего и (более слабо) аффилиативного юмора с меньшей вероятностью склонны к руминации (*Olson et al.*, 2005). Кроме того, в этом исследовании были обнаружены свидетельства того, что эти два позитивных стиля юмора могут защищать от влияния руминации на депрессию. В частности, у испытуемых с более низкими оценками этих двух стилей юмора была обнаружена сильная корреляция между частотой руминации и симптомами дисфорического настроения, тогда как у участников с более высокими оценками этих стилей юмора не обнаруживалось никакой связи между этими двумя переменными.

В целом, полученные до сих пор результаты корреляционных исследований свидетельствуют о том, что самоутверждающий юмор положительно связан с эмоциональным здоровьем. Это подтверждает наше мнение об исключительной полезности данного стиля юмора. Что касается аффилиативного юмора, он несколько слабее связан с эмоциональным здоровьем, что видно из корреляций, которые больше соответствуют обнаруженным для предыдущих измерений юмора как черты. Напротив, самоуничижительный юмор устойчиво отрицательно связан со значениями показателей психического здоровья; это означает, что такое использование юмора для завоевания расположения других за счет собственной репутации и для отрицания наличия отрицательных эмоций связано с психологическими проблемами. С другой стороны, агрессивный юмор в значительной степени не связан с общим психическим здоровьем. Хотя такие ранние теоретики, как Фрейд, Мас-

лоу и Олпорт рассматривали агрессивные формы юмора как особенно проблематичные для общего психического здоровья, результаты наших исследований не подтверждают эту точку зрения. Однако, как мы увидим позже в этой главе, агрессивный юмор играет особенно негативную роль в отношении качества близких межличностных отношений человека.

Прежде чем закончить обсуждение этой темы, отметим, что все приведенные выше результаты — корреляционные и поэтому не позволяют нам определить направление причинно-следственной связи между чувством юмора и психическим здоровьем. Например, частое использование самоуничижительного юмора приводит к депрессии, снижению самооценки и т. д., но в равной степени возможно, что люди используют этот стиль юмора вследствие низкого уровня психического здоровья. Таким же образом хотя частое использование самоутверждающего юмора уменьшает вероятность эмоциональных нарушений, но также возможно, что лучшее психическое здоровье заставляет людей использовать юмор таким способом. Кроме того, возможно, что между стилями юмора и компонентами психического здоровья вообще нет никакой причинно-следственной связи, но и то и другое — следствия третьей переменной, такой как нейротизм. На данный момент мы можем лишь сказать, что эмоциональное здоровье, как правило, связано с использованием самоутверждающего и аффилиативного юмора и отсутствием самоуничижительного юмора.

Одним из способов, которым исследователи могут дать ответы на эти вопросы о причинно-следственной связи, может служить метод регистрации повседневных переживаний или поступков. Он заключается в том, что в течение нескольких дней или недель у людей многократно оценивается использование разных стилей юмора и различные аспекты психического здоровья (*Reis & Gable*, 2000). Исследуя в течение нескольких часов или дней связи, проявляющиеся с задержкой, можно определить, когда имеет место более частое использование конкретных стилей юмора — до или после изменений в психическом здоровье, что в определенной мере укажет направление причинно-следственной связи в этих связях. Далее в этой главе мы подробнее рассмотрим эти методы исследования.

Юмор, стресс и совладание

Второй общий способ, которым юмор потенциально может быть полезен для психического (так же как и физического) здоровья, связан с его использованием для совладания со стрессовыми жизненными переживаниями. В значительном количестве исследований показано, что высокий уровень стрессовых событий, таких как стихийные бедствия, конфликты в межличностных отношениях, загруженность работой и финансовые проблемы, оказывает неблагоприятное влияние на психическое и физическое здоровье, приводя к таким негативным результатам, как эмоциональные расстройства, когнитивная неэффективность и поведенческие нарушения (*Johnson & Anderson*, 1990; *Sanderson*, 2004).

Однако можно избежать такого рода негативных последствий стресса. Многие исследователи, базировавшиеся на теории Ричарда Лазаруса с коллегами (например, *Lazarus & Folkman*, 1984), показали, что процессы психологической оценки

и совладания помогают определить, действительно ли потенциально стрессовые жизненные переживания приводят к неблагоприятным физиологическим и психологическим последствиям. За эти годы многие теоретики высказывали предположение, что способность реагировать юмором при стрессе и в бедственной ситуации — важный и эффективный навык совладания (*Freud*, 1928; *Lefcourt*, 2001; *Lefcourt & Martin*, 1986). Норман Диксон (*Dixon*, 1980) даже предположил, что юмор, возможно, развился у людей именно для этой цели.

Многие авторы отмечали, что поскольку юмор по существу включает несоответствие и множественные интерпретации, он позволяет людям изменить взгляд на стрессовую ситуацию, переоценив ее с новой и менее угрожающей точки зрения. Как следствие этой юмористической переоценки, ситуация становится менее напряженной и более управляемой и у человека с меньшей вероятностью возникнет стрессовая реакция (*Dixon*, 1980). Уолтер О'Коннелл (*O'Connell*, 1976) описывал юмористических людей как «способных к быстрым перцептивно-когнитивным изменениям точки зрения»; возможно, эта способность позволяет им переоценить проблемную ситуацию, дистанцироваться от непосредственной угрозы и этим ослабить часто парализующие чувства тревоги и беспомощности. Кроме того, Ролло Мэй (*May*, 1953) утверждал, что юмор выполняет функцию «сохранения "я"... Это полезный способ почувствовать "дистанцию" между самим собой и проблемой, способ отойти в сторону и посмотреть на проблему с другой точки зрения».

Как отмечено в гл. 2, теория превосходства, в рамках которой юмор рассматривается как форма игровой агрессии, также служит основой для концептуализации юмора как механизма совладания. Шутя над другими людьми и по поводу ситуаций, которые обычно рассматриваются как угрожающие или ограничивающие, человек способен почувствовать свободу от угрозы и таким образом испытать положительные чувства благополучия и собственной силы. Как писал Хорас Коллен (*Kallen*, 1968): «Я смеюсь над тем, что подвергло опасности, или унизило, или пыталось подавить, поработить или уничтожить то, что я люблю, и потерпело неудачу. Мой смех указывает на эту неудачу и мое собственное освобождение». Другие авторы, используя экзистенциальный подход, подчеркивали ощущение освобождения, власти и самоуважения, которое дает юмор в тяжелой ситуации (*Knox*, 1951; *Mindess*, 1971). Следовательно, юмор как средство утверждения превосходства через игровую агрессию — это способ защититься от людей и ситуаций, которые угрожают благополучию. Однако в то же время при использовании агрессивных форм юмора для совладания возникает риск цинизма, враждебности и ухудшения социальных отношений.

Хотя при совладании юмор может иногда включать в себя агрессивный элемент, некоторые теоретики также подчеркивали важность способности смеяться над собственными ошибками, неудачами и ограничениями, сохраняя высокую самооценку. Например, Гордон Олпорт (*Allport*, 1950) заявлял, что «невротик, который научился смеяться над собой, может быть, уже на пути к установлению контроля над своим поведением и, возможно, к излечению». Не относясь к себе слишком серьезно, человек способен избавиться от чрезмерно перфекционистских ожиданий, при этом оставаясь мотивированным на достижение реалистических целей. Однако есть важное различие между самоуничижительным юмором, основанным на фундамен-

тальном ощущении собственной ценности, и чрезмерно самоуничижительным юмором как результатом негативной Я-концепции и измеренным с помощью шкалы самоуничижительного юмора Опросника на стили юмора.

Экспериментальные исследования юмора как регулятора стресса

Был проведен целый ряд экспериментов, в которых изучалась эффективность использования юмора для смягчения эмоциональных или психофизиологических последствий умеренно сильных лабораторных стрессоров. Герберт Лефкурт и я (*Lefcourt & Martin*, 1986) давали студентам университета инструкцию составить юмористический рассказ, или неюмористический «интеллектуальный» рассказ, или не составлять никакого рассказа во время просмотра немого фильма, называющегося «Меатотомия», в котором показан довольно кровавый и, очевидно, болезненный ритуал обрезания, совершенный на мальчиках-подростках в племени австралийских аборигенов. Результаты показали, что девушки, которые получили инструкцию составить юмористический рассказ (по сравнению с участницами из двух других контрольных групп) сообщали о менее отрицательных эмоциях и обнаруживали меньше поведенческих индикаторов страдания (например, отведенный взгляд, гримасы, протирание рук) при просмотре фильма, что свидетельствует о смягчающем влиянии юмора на стресс. Однако испытуемые-мужчины продемонстрировали минимальные страдания во всех трех группах; это говорит о том, что фильм был для них не очень стрессовым.

Подобный метод использовали Мишель Ньюман и Артур Стоун (*Newman & Stone*, 1996) в эксперименте, в котором мужчинам-студентам колледжа давалась инструкция придумать юмористический или серьезный рассказ при просмотре фильма про ужасные несчастные случаи на лесопильном заводе. По сравнению с участниками из контрольной группы, которым нужно было придумать серьезный рассказ, испытуемые из экспериментальной группы (придумывавшие юмористический рассказ) сообщали о меньших эмоциональных страданиях. Также у участников из экспериментальной группы зафиксированы более низкая проводимость кожи и частота сердечных сокращений и более высокая температура кожи в течение 15 минут после просмотра фильма, что указывает на ослабление стрессовой реакции. В целом, в этих исследованиях были получены некоторые доказательства того, что у испытуемых, которые активно генерируют юмор, чтобы рассматривать потенциально стрессовую ситуацию под другим углом, отмечается более мягкая стрессовая реакция по методикам оценки настроения, поведения и физиологических реакций (см. также *Lehman et al.*, 2001).

Вместо того чтобы предлагать испытуемым придумывать юмористические рассказы во время стрессовых ситуаций в лаборатории, другие исследователи использовали видеозаписи комедий как способ управления юмором. Арни Канн с коллегами показывали испытуемым мужского и женского полов либо видеозапись выступления эстрадного комика, либо неюмористическое видео, либо не показывали никакого видео после просмотра стрессового фрагмента фильма об авиакатастрофе (*Cann, Holt, & Calhoun*, 1999). Анализ настроения по данным самоотчетов после просмотра записи показал, что юмористическое видео усиливало положительные эмоции, но точно так же не могло ослабить уровень тревоги, как и неюмористическое видео.

В последующем эксперименте Канн с коллегами сравнивали результаты предъявления юмористической и нейтральной видеозаписи до или после просмотра испытуемыми стрессового фильма со сценами смерти (*Cann, Calhoun, & Nance*, 2000). Независимо от того, предшествовало ли юмористическое воздействие просмотру стрессового фильма или следовало за ним, юмористическое видео вызывало более низкие оценки депрессии и гнева и более высокие оценки положительного настроения по сравнению с нейтральным видео. Однако для настроения, связанного с тревогой, воздействие юмора было эффективно, только когда оно проводилось до просмотра стрессового фильма, а не после него. Авторы предположили, что положительные эмоции, связанные с юмором, могут противодействовать чувствам депрессии и гнева, тогда как влияние юмора на тревогу может быть в большей степени когнитивно опосредствовано: юмор до воздействия стрессора служит когнитивным подготовительным стимулом, изменяя способ интерпретации последующих событий и ослабляя вызванную ими тревогу.

Помимо фильмов, вызывающих эмоциональные страдания, исследователи, которых интересовало влияние юмора на стресс, в качестве стрессоров использовали различные фрустрирующие задания, такие как неразрешимые анаграммы и трудные арифметические задачи для решения в уме, чтобы вызвать умеренный стресс в лабораторных условиях. В одном исследовании был обнаружено, что юмористические мультфильмы смягчали ухудшение качества работы, возникавшее после предъявления неразрешимых анаграмм (*Trice*, 1985). Точно так же в другом эксперименте было обнаружено, что предъявление юмористической видеозаписи (по сравнению с неюмористическим видео) эффективно ослабляло тревогу после выполнения задания с неразрешимой анаграммой, но только у испытуемых-мужчин (*Abel & Maxwell*, 2002). Однако в исследовании, где испытуемым предлагалось решать в течение 10 минут арифметические задачи для стимулирования состояния умеренной тревоги, не было обнаружено никаких различий между комедийной, расслабляющей и нейтральной видеозаписями по их влиянию на состояние тревоги, частоту сердечных сокращений или проводимость кожи (*White & Winzelberg*, 1992). Хотя в этом исследовании не удалось продемонстрировать смягчающего влияния юмора на стресс, возможно, это объясняется минимально стрессовым характером решения арифметических задач.

В эксперименте, проведенном Нэнси Иоветич с коллегами, стресс был вызван с помощью ложного сообщения испытуемым о том, что спустя 12 минут они получат болезненный удар током (*Yovetich, Dale, & Hudak*, 1990). Ожидая предполагаемый удар, участники эксперимента прослушивали юмористическую магнитофонную запись, неюмористическую запись или не прослушивали никакой записи. В целом, у испытуемых в течение 12 минут было обнаружено повышение уровня тревоги по данным самоотчетов и частоты сердечных сокращений, указывающее на усиление тревоги, что было вызвано ожиданием удара током. Однако у участников, которым предлагалась для прослушивания юмористическая запись, отмечалось менее выраженное усиление тревоги по данным самоотчетов (но не отмечалось никаких различий в частоте сердечных сокращений) по сравнению с испытуемыми из двух других контрольных групп, что служит некоторым подтверждением смягчающего влияния юмора на стресс.

Итак, хотя эти результаты не всегда можно было воспроизвести, данные экспериментальные лабораторные исследования позволили получить некоторые подтверждения предполагаемого смягчающего влияния юмора на стресс. Когда испытуемые активно генерировали юмор во время умеренно стрессовых переживаний или когда им предъявлялись комедийные записи до или после таких переживаний, они, как правило, сообщали о более положительных и менее отрицательных настроениях и проявляли меньше связанного со стрессом физиологического возбуждения по сравнению с участниками контрольных групп. Эти исследования дополняют результаты описанных выше лабораторных экспериментов, указывая на то, что в умеренно стрессовых условиях также имеет место общее влияние юмора на настроение.

Хотя перечисленные лабораторные эксперименты позволяют исследователям определить направление причинно-следственной связи между юмором и стрессовыми реакциями, их довольно искусственный характер не позволяет перенести полученные результаты на повседневные переживания. В частности, используемые в этих экспериментах стрессоры намного мягче и менее продолжительны, чем стрессоры реальной жизни, и управление юмором у отдельных испытуемых в лабораторных условиях — это лишь приближение к тому, как люди обычно переживают юмор в повседневной жизни. Следовательно, важно дополнить эти лабораторные результаты экспериментами, проведенными в более естественной обстановке, исследовав использование юмора для совладания со стрессорами реальной жизни. Мы будем рассматривать такие исследования в следующих разделах.

Корреляционные исследования стилей чувства юмора и совладания

Как мы видели выше, теоретики предположили наличие целого ряда возможных способов, которыми юмор смягчает влияние стресса. Например, юмористический взгляд на стрессовую ситуацию позволяет людям изменить свою точку зрения, сменив оценку с негативной угрозы на позитивный вызов и усилив чувство контроля над ситуацией. Другими функциями юмора, потенциально связанными с совладанием, являются усиление социальной поддержки, отрицание реальности, выражение агрессивных чувств и отвлечение от проблем. Эти гипотезы изучались во многих исследованиях, рассматривавших корреляции между различными шкалами чувства юмора и методиками оценки когнитивных стилей и стилей совладания, используемых испытуемыми для преодоления стресса.

В одном исследовании Николя Куипер с коллегами (*Kuiper et al.*, 1993) изучали связь между Шкалой совладания с помощью юмора и когнитивными оценками, которые студенты университета давали своему экзамену по вводному курсу психологии за первый семестр. Результаты показали, что до экзамена студенты с более высокими оценками по Шкале совладания с помощью юмора оценивали экзамен более как позитивный вызов, а не как негативную угрозу. После экзамена участники с высокими оценками по Шкале совладания с помощью юмора повторно оценивали экзамен как более важный и позитивно стимулирующий, если они сдавали его хорошо, но оценки его важности и стимулирующей роли снижались, если они проваливали его. Они также реалистически корректировали на основе

результатов предыдущего экзамена свои ожидания относительно того, насколько хорошо они сдадут следующий экзамен. Напротив, испытуемые с низкими оценками по Шкале совладания с помощью юмора оценивали экзамен как более важный, если они сдавали его плохо, а не хорошо и не могли корректировать свои ожидания относительно следующего экзамена в соответствии с прошлыми результатами.

Также было обнаружено, что более высокие оценки по Шкале совладания с помощью юмора связаны с более низкими оценками по методике оценки дисфункциональных отношений, включающих нереалистичные и перфекционистские ожидания относительно достижений и социальных отношений. Эти результаты в некоторой степени подтверждают представление о том, что один из способов, которым чувство юмора связано с лучшим совладанием со стрессом, касается типов когнитивных оценок потенциальных стрессоров. Люди, более склонные использовать юмор для совладания со стрессом, по-видимому, считают потенциально стрессовые ситуации более стимулирующими, а не угрожающими, а также оценивают свои результаты и изменяют ожидания относительно эффективности своих действий в будущем в менее перфекционистской, более реалистической и более безопасной для себя манере.

Связь между чувством юмора и процессами оценки также изучалась в других исследованиях Николя Куипера с коллегами (*Kuiper, McKenzie, & Belanger*, 1995). В одном эксперименте испытуемым предлагалось заполнить тест на оценку негативных жизненных событий, которые произошли за прошлый месяц; затем им задавали вопросы о степени, до которой они были способны изменить свой взгляд на жизнь или точку зрения при попытке совладания с этими стрессовыми событиями. Люди с высокими оценками по Шкале совладания с помощью юмора чаще, чем те, кто получил низкие оценки, сообщали, что они прилагают сознательные усилия, чтобы рассмотреть свои проблемы с другой точки зрения, достигают в этом больших успехов и что это изменение точки зрения приводит к более позитивному восприятию событий. Во втором эксперименте изучались когнитивные оценки испытуемых, выполнявших задание сделать сложный рисунок. Участники с более высокими оценками чувства юмора рассматривали задание в большей степени как позитивный вызов и в меньшей степени как негативную угрозу и сообщали о том, что прилагали больше усилий для его выполнения; это подтверждает мнение о том, что индивидуальные различия в чувстве юмора связаны с различными способами оценки потенциально стрессовых событий.

В некоторых исследованиях также рассматривались корреляции между шкалами чувства юмора и методиками исследования типичных стилей совладания со стрессом. В одном исследовании (*Kuiper et al.*, 1993) было обнаружено, что оценки по Шкале совладания с помощью юмора положительно коррелировали с эмоциональной дистанцией (например, «Не позволяю, чтобы это волновало меня», «Отказываюсь слишком много думать об этом») и конфронтационным стилем совладания (например, «Стою на своем и сражаюсь за то, что мне нужно»); это свидетельствовало о том, что использование юмора для совладания включает и эмоциональную самозащиту, и активное разрешение проблем. В исследовании юмора и совладания у женщин-менеджеров (*Fry*, 1995) было обнаружено, что оценки по Шкале совладания с помощью юмора и Опроснику на ситуативные реакции на юмор были положительно связаны с сосредоточенной на эмоциях (т. е. на регулировании своих эмо-

циональных реакций) и экзистенциальной (т. е. использующей объективный, философский подход к проблемам) ориентациями совладания. Юмористические стратегии совладания состояли из поиска практической и эмоциональной социальной поддержки, экспрессивности (выражения эмоций), ослабления стресса (например, использования техник релаксации) и принятия («Принимаю каждый приходящий день», «Как бы ни было плохо, всегда может быть хуже»).

В другом исследовании, где рассматривались корреляции между несколькими шкалами юмора на основе самоотчетов (*CHS*, *SHRQ* и *SHQ*) и методиками оценки защитных стилей совладания, было обнаружено, что, как правило, шкалы измерения чувства юмора коррелировали со стилями совладания, характеризующимися минимизацией (отрицанием), замещением (сублимацией), субституцией (вытеснением) и обращением в противоположное (реактивным образованием), хотя этот паттерн корреляций был неодинаковым для различных шкал юмора, а также различался у мужчин и женщин (*Rim*, 1988). Наконец, в исследовании с применением Многомерной шкалы чувства юмора было обнаружено, что более высокие оценки по этой шкалы чувства юмора коррелировали с более частым использованием заранее спланированного решения проблем, позитивной переоценкой, дистанцированием и эмоциональной саморегуляцией (*Abel*, 2002).

В целом, эти исследования показывают, что люди с развитым чувством юмора обычно оцениваются как более реалистические и гибкие; их когнитивные оценки угрозы от потенциально стрессовых ситуаций оказываются несколько ниже. Люди с развитым чувством юмора склонны преодолевать стресс, используя разнообразные стратегии совладания и защитные механизмы, особенно включающие защиту себя когнитивным переструктурированием и управлением эмоциями. Однако важно еще раз отметить, что корреляционный подход, используемый в этих исследованиях, не позволяет нам определить направление причинно-следственной связи. Возможно, что юмор непосредственно влияет на эти стили когнитивной оценки и совладания, но также возможно, что юмор — это просто побочный продукт этих стилей совладания или что и юмор, и связанные с ним стили совладания являются независимыми последствиями некоторых других черт (например, экстраверсии). Кроме того, подход, рассматривающий стили чувства юмора и совладания как черты личности, не позволяет понять реальные процессы, происходящие при использовании юмора для совладания или учесть контекст, в котором это происходит.

Использование юмора для совладания с определенными жизненными стрессорами

Множество отдельных примеров, а также ряд эмпирических исследований указывают на то, что юмор полезен для эмоционального здоровья в экстремальных и неконтролируемых стрессовых ситуациях, таких как лагеря для военнопленных и концентрационные лагеря. В одном исследовании оценивалось психическое здоровье 82 выживших членов команды американского судна-разведчика «Пуэбло» вскоре после их освобождения из 11-месячного заключения в Северной Корее в 1969 г. (*Ford & Spaulding*, 1973). Было обнаружено, что юмор был одной из нескольких стратегий совладания, значимо связанных с лучшей психологической адаптацией. Юмор с помощью совладания в этой стрессовой ситуации принимал

форму шуток по поводу характеристик людей, захвативших их в плен, придумывания смешных прозвищ охранникам и заключенным и рассказывания друг другу анекдотов.

Позже Линда Хенман (*Henman*, 2001) сообщала о качественном исследовании, основанном на интервью с более чем 60 американскими военнослужащими, которые были военнопленными во Вьетнаме. Несмотря на пребывание в плену в течение более 7 лет и продолжительную изоляцию, голодание, пытки и жару, эти люди продемонстрировали поразительный уровень адаптации. Когда их спрашивали о методах совладания, большинство участников исследования подчеркивало важность юмора для поддержания своей жизнеспособности. Они описывали юмор как способ вызвать положительные эмоции, поддержать групповую сплоченность и моральный дух и сопротивляться пленившим их. Отпуская шутки об охранниках и переносимых трудностях, военнопленные были способны почувствовать свое превосходство и непобедимость в ситуации, над которой они не имели никакого реального контроля. Следует отметить, что использование юмора для совладания в большей мере имело место при взаимодействиях между военнопленными, чем когда они были одни. Один участник заметил, что «чем больше группа, тем больше было веселья. Чем меньше группа, тем более напряженной была ситуация». Некоторые из заключенных даже рисковали подвергнуться пыткам, чтобы рассказать шутку через стены другому заключенному, который нуждался в ободрении.

Важность юмора для совладания с жестоким обращением также подчеркивалась выжившими узниками концентрационных лагерей. Вспоминая свои переживания, когда он был заключенным в нацистском концентрационном лагере во время Второй мировой войны, Виктор Франкл (*Frankl*, 1984) описывал юмор как «еще одно психическое оружие в борьбе за самосохранение». Признавая важность юмора в поддержании морального духа, он и его товарищи договорились каждый день рассказывать друг другу забавные истории. Одна из любимых форм юмора включала шутки о том, как опыт пребывания в заключении может повлиять на них после освобождения. Например, один заключенный шутил, что в будущем на званых обедах они могут забыться и попросить хозяйку зачерпывать суп со дна кастрюли, чтобы им достались овощи, а не водянистый бульон сверху. Их шутки позволяли им чувствовать превосходство над захватившими их в плен людьми. Такие способы использования юмора также изображены в фильме Роберто Бениньи «Жизнь прекрасна», снятом им в 1997 г. В этом фильме отец-еврей совершает смешные эксцентричные поступки, чтобы оградить своего сына от ужасов нацистского концлагеря, отрицая реальность и делая вид, что Холокост — это лишь игра, в которой победитель получает право покататься на танке.

Хотя юмор — это эффективный способ совладания с крайним и неконтролируемым ужасом плена, в исследованиях использования юмора в менее тяжелых и более контролируемых стрессовых ситуациях были получены не столь определенные результаты. Например, при изучении использования юмора для совладания с высоким уровнем стресса, характерным для некоторых профессий, были получены противоречивые результаты. В одном исследовании были получены доказательства эффективности юмора при совладании со стрессом у солдат, проходящих курс интенсивной боевой подготовки в израильской армии (*Bizi, Keinan, & Beit-*

Hallahmi, 1988). Генерация и оценка юмора оценивались при помощи опросников для самозаполнения и оценки со стороны равных по званию сослуживцев, а качество совладания в состоянии стресса оценивалось равными по званию и командирами. Было обнаружено, что большее количество генерируемого юмора с точки зрения равных по званию сослуживцев (но не по данным самоотчетов) значимо коррелирует с более высокими оценками выполнения заданий в состоянии стресса, данными равными по званию, и более высокими оценками инициативы и ответственности, данными командирами. Это было особенно верно для активного юмора (пример — генерирование шуточных комментариев вместо того, чтобы просто смеяться над юмором других). Полученные результаты были интерпретированы как подтверждение представления о том, что чувство юмора связано с лучшим совладанием во время напряженной боевой подготовки.

Однако результаты недавнего исследования медиков, работающих с больными СПИДом и раком, показывают, что использование юмора как стратегии совладания может на самом деле иметь *отрицательные*, а не положительные последствия (*Dorz et al.*, 2003). Стили совладания 528 врачей и медсестер в 20 больницах в Северной Италии оценивались с помощью методики, называющейся «Стили совладания с проблемными переживаниями» (*Coping Orientations to Problem Experiences, COPE*) (*Carver, Scheier, & Weintraub*, 1989), которая содержит шкалу, оценивающую использование юмора при совладании. Кроме того, испытуемые заполнили оценки измерения тревоги, депрессии и эмоционального выгорания. Удивительно, что анализ полученных данных показал, что более высокий уровень использования юмора при совладании коррелировал с *более высоким* эмоциональным истощением и чувством деперсонализации. Поскольку это исследование было корреляционным, неясно направление причинно-следственной связи между использованием юмора и выгоранием. Тем не менее эти результаты ставят под сомнение общую эффективность юмора при совладании с высоким уровнем стресса у работников здравоохранения.

Некоторые исследования качественных показателей использования юмора в стрессовых профессиях помогли пролить свет на эти озадачивающие результаты. Используя включенных наблюдателей, Джоан Сэйр (*Sayre*, 2001) изучала использование юмора среди персонала психиатрического учреждения. Она обнаружила, что его можно разделить на две общих категории: довольно мягкий «эксцентричный» тип (несоответствующие шутки, бравада и порочащий себя юмор) и более агрессивный «саркастический» тип (унижающий, злобный юмор и «юмор висельника»). Среди персонала был более распространен саркастический юмор, чем эксцентричный, и по большей части юмор был направлен на высмеивание поведения пациентов за их спиной. Хотя в этом исследовании не была непосредственно проверена относительная польза различных типов юмора, автор предположила, что некоторые из этих способов использования юмора помогают управлять тревогой социально приемлемым образом, а более агрессивные формы способствуют появлению негативных, циничных установок к пациентам, возможно, снижающих эффективность лечения и создающих нравственные проблемы.

Подобные противоречивые данные о пользе юмора были получены в качественном исследовании, в котором у работников специальных служб брали интервью об

их методах совладания со стрессом, связанным с уборкой трупов после крупных катастроф — крушений самолетов и взрывов (*McCarroll et al.*, 1993). Хотя одни участники исследования рассматривали юмор как важное средство снятия напряжения, другие выражали сомнение в его уместности. Подобное сомнение также было выражено в обзоре исследований, касающихся потенциальных выгод и рисков использования юмора для совладания у работников специальных служб (*Moran & Massam*, 1997). Следовательно, в целом использование юмора для совладания со связанным с работой стрессом имеет двойственные последствия. Как мы видели выше в этой главе, вероятно, не все формы юмора полезны для совладания; наоборот, более успешное совладание зависит от используемого стиля или типа юмора.

В исследованиях использования юмора для совладания с опасной для жизни болезнью также были получены несколько сомнительные результаты. В одном исследовании 59 женщинам, которым был поставлен диагноз рака молочной железы, предлагали заполнить опросники оценки настроения и стратегий совладания (используя *COPE*) перед операцией, сразу после операции и спустя 3, 6 и 12 месяцев после операции (*Carver et al.*, 1993). Было обнаружено, что более частое использование юмора для совладания связано с уменьшением эмоциональных страданий, но эта связь была значимой только для двух оценок из пяти (спустя 3 и 6 месяцев после операции).

В масштабном исследования совладания у больных раком молочной железы 236 пациентов выполняли тест *COPE*, а также заполняли опросники оценки эмоциональных страданий (*Culver et al.*, 2004). Не было обнаружено никаких значимых корреляций между использованием юмора для совладания и каким-либо из измерений эмоциональных страданий, что ставит под сомнение общую эффективность юмора как средства совладания у больных раком молочной железы. Однако ограничением для обоих этих исследований, а также некоторых описанных выше исследований совладания со стрессом, связанным с работой, являлось использование шкалы юмора *COPE*. Было показано, что эта методика положительно коррелирует со всеми четырьмя подшкалами Опросника на стили юмора, а значит, не позволяет провести различие между потенциально полезным аффилиативным и самоутверждающим юмором и потенциально вредными агрессивным и самоуничижительным стилями юмора (*Martin et al.*, 2003).

В лонгитюдном исследовании тяжелой утраты, проведенном Джорджем Бонанно и Дэчером Келтнером (*Bonanno & Keltner*, 1997) с использованием методов наблюдения, а не шкал юмора на основе самоотчетов, были получены свидетельства полезного влияния благожелательного юмора на совладание со смертью супруга. Была сделана видеозапись интервью мужчин и женщин об их отношениях с покойным партнером, которого они потеряли шесть месяцев назад. Затем был проведен подсчет количества улыбок Дюшенна на этих записях, а также обычных улыбок и смеха; также спустя 14 и 25 месяцев после смерти партнера были проведены измерения эмоциональной адаптации и физического здоровья. Анализ полученных данных показал, что более высокая частота улыбки Дюшенна и смеха (указывающих на искреннее веселье) во время интервью указывали на значимо меньшие симптомы печали (например, навязчивых воспоминаний о покойном, эмоциональной нечувствительности, неспособности расстаться с вещами покойного человека, подавленного

настроения) через 14 и 25 месяцев. Результаты были такими же даже после статистического учета уровня настроения во время интервью. Таким образом, способность испытывать веселье вскоре после тяжелой утраты, выраженная в улыбке и смехе, указывающих на искреннюю радость во время разговора о покойном супруге, коррелировала с лучшей эмоциональной адаптацией более чем год спустя. Дополнительный анализ тех же самых данных, выполненный Келтнером и Бонанно (*Keltner & Bonanno*, 1997), позволил обнаружить, что люди, которые чаще демонстрировали улыбку Дюшенна (но не обычную улыбку) во время интервью, сообщали о большей частоте положительного настроения и меньшей частоте — отрицательного и обнаруживали больше диссоциации между вербальными сообщениями о горе и возбуждением вегетативной нервной системы; это свидетельствует о том, что один из полезных для совладания аспектов искреннего юмора — то, что он позволяет человеку диссоциироваться от отрицательных эмоций.

Итак, хотя многие авторы предположили, что юмор может быть полезным способом совладания с профессиональным стрессом, тяжелой утратой, болезнью и другими важными стрессорами (например, *Sumners*, 1988; *van Wormer & Boes*, 1997), эмпирические доказательства такого полезного влияния ограничены и несколько противоречивы. Кроме того, эти непоследовательные результаты могут объясняться неспособностью исследователей провести различие между разными способами использования юмора; некоторые типы юмора могут быть эффективны для совладания в одних ситуациях, но менее эффективны в других, в то время как другие способы использования юмора фактически могут быть вредны для совладания с некоторыми стрессорами. Например, очень агрессивный или мрачный «юмор висельника» необходим для выживания в почти безнадежной ситуации лагеря для военнопленных, но способствует появлению чувства цинизма, отчуждения и выгорания в стрессовой рабочей обстановке, где полезны другие, более конструктивные формы совладания. Кроме того, умеренно самоуничижительный и эксцентричный способы использования юмора могут укреплять моральный дух и сплоченность группы в условиях работы, но частое поддразнивание и розыгрыши могут ослабить моральный дух. Ввиду многообразных функций юмора и их весьма различных социальных и эмоциональных последствий было бы чрезмерным упрощением рассматривать юмор в целом как просто полезный способ совладания. Очевидно, необходимы дальнейшие исследования, чтобы более подробно изучить потенциальные выгоды и опасности различных стилей юмора при совладании с конкретными стрессорами.

Чувство юмора как регулятор стресса

Представление о том, что юмор полезен для совладания со стрессом, исходит из того, что люди с более развитым чувством юмора с меньшей вероятностью будут страдать от вредных эмоциональных и физиологических последствий стрессовых жизненных событий. Хотя люди с высоким уровнем использования юмора могут с той же вероятностью, что и люди с низким его уровнем, подвергаться воздействию таких стрессоров, как финансовые убытки, загруженность работой, безработица, смерть любимого человека и разрыв отношений, более частое использование юмора позволяет им оценивать эти стрессоры как менее угрожающие, получать больше социальной поддержки и, как правило, более эффективно преодолевать стресс,

что уменьшает вероятность эмоциональных расстройств и соматических заболеваний вследствие воздействия стрессоров.

Хорошо известный способ проверки этой гипотезы — парадигма чувства юмора как регулятора стресса (*Cohen & Edwards*, 1989), при которой исследователи используют опросники и другие тестовые процедуры для оценки трех типов переменных:

1) определенный аспект чувства юмора, оцененного как черта личности;
2) частота важных стрессовых жизненных событий или мелких повседневных трудностей, которые человек пережил за указанный период времени в недавнем прошлом, например за предыдущие 6 месяцев;
3) текущий уровень адаптации, например преобладающий уровень депрессии или тревоги или количество недавно проявившихся различных симптомов болезни.

Используя иерархический множественный регрессионный анализ с эффектом взаимодействия «стрессор *x* чувство юмора», исследователи могут определить, меняется ли сила связи между частотой стрессоров и результатами адаптации как функция уровня чувства юмора. Гипотеза смягчающего влияния юмора на стресс подтверждается, когда обнаруживается, что корреляция между стрессорами и отрицательными результатами становится слабее по мере роста оценок чувства юмора у участников и что высокие уровни стрессоров связаны с меньшими нарушениями у людей с высокими показателями чувства юмора по сравнению с людьми с низкими показателями (рис. 7). За последние два десятилетия был проведен

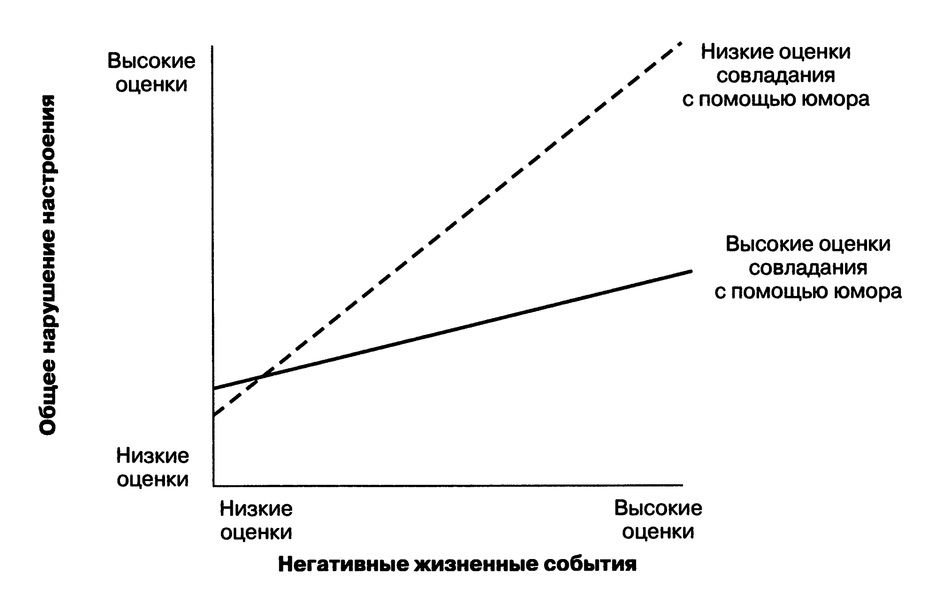


Рис. 7. Ослабление стресса под влиянием чувства юмора. По мере того как увеличивается количество стрессовых жизненных событий, у людей с более высокими баллами по Шкале совладания с помощью юмора количество нарушений настроения растет менее резко по сравнению с теми, у кого балл ниже (из *Martin & Lefcourt*, 1983)

целый ряд исследований на базе этой парадигмы, в которых применялись различные тесты на чувство юмора, методики оценки стрессоров и переменные результатов.

Герберт Лефкурт и я (Род Мартин) опубликовали сообщение о трех исследованиях, в которых были применены различные методы оценки чувства юмора и обнаружились довольно последовательные доказательства ослабления стресса под влиянием юмора (*Martin & Lefcourt*, 1983). В каждом из этих исследований со студентами младших курсов мы использовали Опросник на жизненные события для оценки количества серьезных жизненных стрессоров в течение предыдущего года и тест на общее нарушение настроения (депрессия, тревога, напряжение, гнев, усталость). В каждом исследовании применялись различные методы оценки чувства юмора. В первом исследовании с измерением юмора как черты на основе самоотчетов мы обнаружили с помощью *SHRQ*, *CHS* и *SHQ-L* значимый эффект смягчения стресса, указывающий, что люди с более высокими оценками по этим шкалам с меньшей вероятностью сообщают о нарушениях настроения после сильных стрессовых переживаний.

Во втором исследовании мы оценивали чувство юмора, измеряя поведенческую характеристику: способность генерировать юмор. Испытуемых в лаборатории просили составить юмористический рассказ, в котором в смешной форме описывался ряд объектов, и впоследствии оценивалась общая забавность этих монологов. Результаты снова показали значимое ослабление стресса в связи с юмором: у людей, которые в этом довольно трудном задании могли по просьбе экспериментатора придумать более забавный монолог, с меньшей вероятностью возникали эмоциональные нарушения из-за высокого уровня жизненного стресса.

В третьем исследовании использовался подход, связанный с генерацией юмора, и на этот раз испытуемые оказывались в еще более стрессовой лабораторной ситуации. Испытуемые получали инструкцию придумать юмористический рассказ во время просмотра фильма «Меатотомия», а оценки забавности их рассказов были подвергнуты регрессионному анализу. В полученных результатах снова можно было заметить существенную связь способности генерировать юмор и ослабления стресса. Мы предположили, что люди, которые были способны придумать более забавные рассказы в этих умеренно стрессовых лабораторных условиях, также могли чаще использовать юмор в случаях стресса в своей повседневной жизни, что позволяло им более эффективно совладать с ними и поэтому испытывать меньше эмоциональных страданий.

Эти обнадеживающие первоначальные результаты впоследствии были проверены несколькими учеными в целом ряде исследований; одни из них воспроизвели наши результаты изучения чувства юмора как регулятора стресса, тогда как другим это не удалось. Так, было проведено исследование, в котором использовались метод поперечных срезов (одновременных) и метод перспективного анализа (параллельная оценка стрессоров и чувства юмора с целью предсказать преобладающее настроение два месяца спустя). Исследователи обнаружили значимое влияние на ослабление стресса оценок по Шкале совладания с помощью юмора и Опроснику на ситуативные реакции на юмор при предсказании депрессии, но не тревоги (*Nezu et al.*, 1988).

В исследовании совладания у женщин-менеджеров также было обнаружено значимое влияние высоких оценок юмора (по Шкале совладания с помощью юмора и Опроснику на ситуативные реакции на юмор) на уровень стресса. Количественными значениями величины стрессора выступали оценки незначительных повседневных трудностей, а количественными значениями результативности — тесты самооценки и эмоционального выгорания (*Fry*, 1995). В другом исследовании было обнаружено значимое влияние высоких оценок по Многомерной шкале чувства юмора на ослабление стресса при предсказании симптомов болезни и тревоги, хотя данные по тревоге было значимыми только для испытуемых-мужчин (*Abel*, 1998). Кроме того, мой студент Джеймс Доббин и я (Род Мартин) обнаружили смягчающее влияние на стресс высоких оценок по трем шкалам юмора на основе самоотчетов, проявившееся в отрицательных корреляциях между повседневными трудностями и уровнем иммуноглобулина А в слюне — количественным значением, отражающим величину иммунитета. Это свидетельствует о том, что у людей с высокими оценками чувства юмора по сравнению с теми, кто имеет менее развитое чувства юмора, иммунитет после множества стрессовых событий снижался с меньшей вероятностью (*Martin & Dobbin*, 1988).

Применив несколько другой подход, Николя Куипер, Кэти Данс и я (*Kuiper, Martin, & Dance*, 1992) использовали парадигму смягчения стресса, чтобы исследовать взаимодействия между значениями по шкале чувства юмора, а также позитивными и негативными жизненными событиями при предсказании положительного, а не отрицательного настроения. В соответствии с гипотезой смягчения стресса мы обнаружили значимые взаимодействия между частотой стрессовых негативных жизненных событий и оценками по *CHS*, *SHRQ* и *SHQ-M* при предсказании положительных эмоций. У людей с низкими оценками по этим шкалам юмора частые негативные события были связаны с более низким уровнем положительного настроения. Тогда как люди с высокими оценками чувства юмора сохраняли высокий уровень положительного настроения независимо от количества негативных событий в жизни. Исследования, где замерялась частота недавних позитивных жизненных событий (например, приятные переживания, успешно завершенные дела) вместо негативных стрессоров, также позволили обнаружить значимые взаимодействия с двумя подшкалами *SHQ* при предсказании положительных эмоций. Это указывало, что частота позитивных событий теснее связана с усилением положительного настроения у людей с высокими оценками чувства юмора сравнительно с людьми, чьи оценки чувства юмора слабее. Эти результаты означают, что чувство юмора не только помогает сохранить положительное настроение в случае стресса, но также усиливает удовольствие от позитивных событий.

В более позднем исследовании Куипер и я (*Kuiper & Martin*, 1998b) использовали дневниковый метод для проверки гипотезы смягчения стресса. В этом исследовании взрослых мужчин и женщин просили в течение трех дней отмечать каждый раз, когда они смеялись, а также измерить количество стрессовых событий, которые произошли в течение каждого дня, и уровень положительного и отрицательного настроения каждый вечер. Интересно, что по результатам корреляционного анализа у людей, которые чаще смеялись за эти три дня, не обязательно было

в общем более положительное или менее отрицательное настроение. Вместо этого, связь между смехом и настроением зависела от уровня повседневного стресса. В частности, большее количество стрессовых жизненных событий было связано с более отрицательным настроением, но только у людей с низкой частотой смеха. Напротив, у людей с более высокой частотой повседневного смеха отмечался относительно низкий уровень отрицательного настроения независимо от уровня стресса. Подобные результаты были обнаружены и для положительного настроения, но только у мужчин.

В одном недавнем исследовании рассматривалась потенциальная роль юмора в совладании с тревогой у женщин, вызванной решением математических задач (*Ford et al.*, 2004). Студентки колледжа выполняли тест по математике в условиях высокой или низкой угрозы. В группе, где на них воздействовала высокая угроза, им говорили, что этот тест позволяет оценить математические способности и было обнаружено, что он более труден для женщин, чем для мужчин. В группе с воздействием низкой угрозы испытуемым говорили, что тест позволяет оценить общий навык решения задач и что мужчины и женщины обычно выполняют его одинаково хорошо. В полученных результатах была выявлена значимая связь между оценками по *CHS* и уровнем тревоги по данным самоотчетов, а также степенью воздействовавшей угрозы. Хотя все участники хорошо выполнили тест и показали низкий уровень тревоги в условии воздействия низкой угрозы, более частое использование юмора для совладания коррелировало с лучшим выполнением теста и более низкой тревогой в условии высокой угрозы. Эти результаты показывают, что юмор, примененный для совладания со стрессом, уменьшает влияние угрозы на связанный с решением математических задач уровень тревоги и на выполнение теста у женщин.

Хотя описанное выше исследование в целом подтверждает гипотезу о том, что чувство юмора смягчает неблагоприятные психологические последствия стресса, в некоторых экспериментах не удалось воспроизвести эти результаты. В одном раннем исследовании не было обнаружено никаких доказательств смягчающего влияния юмора на депрессию или тревогу (*Safranek & Schill*, 1982). Однако в этом исследовании чувство юмора оценивалось с помощью теста на оценку юмора, где испытуемых просили оценить забавность нескольких категорий шуток. Безрезультатность этого исследования, возможно, объясняется фактом, что удовольствие от различных типов шуток слабо связано с тем, насколько часто люди в действительности используют юмор для совладания с повседневным стрессом (*Lefcourt & Martin*, 1986).

Еще более серьезное сомнение в гипотезе смягчения стресса вызывают результаты исследования, проведенного Альбертом Портерфилдом (*Porterfield*, 1987) на более чем 200 испытуемых, в котором не было обнаружено никаких доказательств влияния юмора на ослабление стресса. В нем использовались опросники *CHS* и *SHRQ* для измерения юмора, тот же самый тест основных жизненных стрессоров, который использовали Лефкурт и я (Род Мартин) в нашем первоначальном исследовании, и методики оценки симптомов депрессии и соматических заболеваний как переменные на выходе. В другом исследовании на более чем 700 испытуемых также не удалось обнаружить влияние высоких оценок по *CHS* на смягчение стресса при предсказании симптомов соматических заболеваний (*Korotkov & Hannah*, 1994). Подобным обра-

зом в исследовании 334 студентов младших курсов не было обнаружено значимого влияния использования юмора для совладания со стрессом на нарушения настроения (*Labott & Martin*, 1987).

Еще более неясные результаты были получены в исследовании Крэйга Андерсона и Линн Арно (*Anderson & Arnoult*, 1989). В этом исследовании студенты младших курсов выполняли *CHS*, методику оценки основных жизненных стрессоров и тесты на отрицательные эмоции, депрессию, бессонницу, симптомы соматических заболеваний и общую оценку здоровья. Не было обнаружено никаких доказательств влияния использования юмора для совладания со стрессом на отрицательные эмоции, депрессию или симптомы заболеваний. С другой стороны, отмечалось значимое взаимодействие между *CHS* и стрессорами при предсказании общего здоровья и бессонницы. Однако при ближайшем рассмотрении этого взаимодействия оказалось, что результаты для хорошего здоровья обнаруживали причинно-следственную связь в обратном направлении: люди с высокими оценками чувства юмора демонстрировали *более сильную* связь между стрессовыми событиями и плохим здоровьем, чем люди с низкими оценками чувства юмора. Только результаты для бессонницы обнаруживали причинно-следственную связь в предсказанном направлении.

В исследовании Джеймса Оверхолсера (*Overholser*, 1992) также были получены результаты, противоречащие гипотезе смягчения стресса. Студенты младших курсов были протестированы при помощи трех различных методик оценки юмора: Шкалы совладания с помощью юмора, при помощи шкалы оценки юмора (испытуемые оценивали забавность набора рисунков) и при помощи методики оценки способности генерировать юмор (оценивалась забавность заголовков к рисункам, придуманным участниками). Результат оценивался по тестам депрессии, одиночества и самооценки. Регрессионный анализ с использованием Шкалы совладания с помощью юмора показал значимое взаимодействие с основными жизненными стрессорами только при предсказании депрессии у женщин, но не у мужчин. Однако корреляционные таблицы показывают наличие причинно-следственной связи в обратном направлении: у женщин с высокими оценками по Шкале совладания с помощью юмора зафиксирована более сильная корреляция между стрессом и депрессией, чем у женщин с низкими оценками по этому тесту на чувство юмора. Также было обнаружено несколько значимых связей между стрессорами и способностью генерировать юмор при предсказании одиночества (и для мужчин, и для женщин) и самооценки (только для женщин). Однако, поскольку не сообщалось о направлении этих причинно-следственных связей, неизвестно, были ли они также в обратном направлении.

Итак, исследования с применением множественного регрессионного анализа позволили собрать довольно противоречивые данные о влиянии чувства юмора на смягчение стресса. В девяти исследованиях было обнаружено некоторое значимое влияние юмора на ослабление стресса, в трех не было получено никаких значимых результатов и в двух результаты свидетельствовали о причинно-следственной связи в обратном направлении. По-видимому, не существует никакого явного паттерна конкретных шкал юмора, значений стрессора или переменных на выходе, который дает или не дает значимые результаты. Хотя в этих исследованиях получены результаты, вселяющие некоторый оптимизм насчет возможности

смягчить стресс при помощи чувства юмора, однако на основании имеющихся данных трудно понять, какой способ использования юмора полезен для совладания с конкретными видами стрессоров и получения определенных результатов.

Процессуальный подход к исследованию использования юмора для совладания

Противоречивые результаты исследований ослабления стресса, описанные в предыдущем разделе, отчасти могут объясняться некоторыми недостатками, присущими исследовательскому подходу (*Somerfield & McCrae*, 2000). К этим недостаткам относится использование методик оценки юмора как черты, ретроспективной оценки стрессоров за определенный период времени и метода поперечных срезов, основанного на сравнении оценок разных людей. Поскольку переменные обычно оцениваются только в один момент времени, эта парадигма ослабления стресса позволяет получить только статический «снимок» того, что является по существу динамическим процессом совладания. Кроме того, высокая оценка по тесту чувства юмора как черты не обязательно означает, что человек на самом деле использовал юмор для совладания с конкретными стрессорами, которые были измерены опросниками жизненных событий. Следовательно, этот подход не позволяет исследователям непосредственно проверить, как конкретные типы юмора ежедневно используются для совладания с определенными текущими стрессорами.

Говард Теннен с коллегами решили использовать подход к исследованию стресса и совладания, при котором у людей в течение нескольких дней или недель в режиме реального времени многократно оценивались текущие стрессоры, попытки совладания и переменные адаптационного результата (*Tennen et al.*, 2000). Измеряя эти переменные ближе к тому моменту, когда они фактически происходили, исследователи минимизировали ошибки памяти при исследовании процессов совладания у конкретных людей за определенный период. Эти данные могут анализироваться при помощи такого метода многоуровневого анализа, как иерархическое линейное моделирование (*Bryk & Raudenbush*, 1992), в котором объединены преимущества идеографического и номотетического подходов. Этот подход к анализу смягчающего влияния юмора на стресс концептуально подобен методу множественного регрессионного анализа, описанного в предыдущем подразделе, но сравнивает различия в изменениях у определенных людей за определенное время, а не различия между людьми в данный момент. Другими словами, этот метод позволяет исследователям проверить, лучше или хуже чувствуют себя люди в те дни, когда они используют конкретные стили юмора для совладания с определенными типами стрессоров, в сравнении с днями, когда они подвергаются воздействию подобных стрессоров, но не используют эти стили юмора.

До сих пор этот процессуально-ориентированный подход использовался только в одном исследовании, где изучалось потенциальное влияние юмора на смягчение стресса. Оно было проведено моей бывшей аспиранткой Патрисией Дорис (*Doris*, 2004) и вошло в ее диссертацию. Два раза в неделю в течение трех недель студентов университета, участвовавших в этом исследовании, просили в конце дня заходить на сайт в Интернете и заполнять краткий опросник, отмечая свои стрессовые переживания, отрицательное настроение и использование юмора в

течение этого дня. Вопросами о юморе служили измененные пункты Опросника на стили юмора, касающиеся того, как часто испытуемые использовали аффилиативный, самоутверждающий, агрессивный и самоуничижительный стили юмора в этот день. Таким образом, юмор оценивался в терминах частоты, с которой люди проявляли разного рода веселое поведение в конкретный день, а не их типичных или привычных стилей юмора, как при использовании подходов, основанных на измерении черт личности. Стрессовые события и настроение также оценивались в тот же день, а не измерялись ретроспективно через несколько недель или месяцев. С помощью иерархического линейного моделирования изучались взаимодействия между повседневными стрессорами и использованием юмора в отношении отрицательного настроения — для каждого участника в отдельности и в сравнении между участниками.

Полученные результаты свидетельствуют о значимом влиянии на ослабление стресса самоутверждающего, агрессивного и самоуничижительного, но не аффилиативного юмора. В каждом случае большее количество стрессовых событий было связано с более отрицательным настроением в те дни, когда испытуемые не использовали эти типы юмора, тогда как стрессовые события не вызывали такого отрицательного настроения в те дни, когда участники чаще использовали эти три стиля юмора. Хотя необходимо воспроизвести эти результаты, прежде чем мы сможем доверять им, они служат предварительным подтверждением смягчающего влияния на стресс трех из четырех стилей юмора Опросника на стили юмора.

Результаты для самоутверждающего юмора совпали с ожидаемыми; это свидетельствует о том, что использование данного здорового стиля юмора для совладания со стрессом является эффективным способом регулирования настроения при воздействии повседневных стрессоров. Такие результаты одновременно для агрессивного и самоуничижительного юмора сначала могут показаться неожиданными, но они также имеют определенный смысл. Как предполагалось выше, хотя агрессивное использование юмора в результате потенциально вредно для межличностных отношений, однако агрессивное высмеивание людей и ситуаций, которые воспринимаются как угроза благополучию, ослабляет чувство угрозы и связанное с ним отрицательное настроение. Как и в случае самоуничижительного юмора, в дни, когда человек испытывает сильный стресс, использование юмора для снискания расположения других и отрицания собственных чувств помогает поднять настроение и смягчить отрицательные эмоциональные последствия стресса, по крайней мере ненадолго. Кроме того, временное облегчение отрицательных эмоций действует как подкрепление для использования этих агрессивных и самоуничижительных типов юмора, даже если долговременные последствия будут вредны для здоровья. Это объясняет, почему такие потенциально дезадаптивные способы использования юмора сохраняются у некоторых людей в качестве привычных стилей совладания. Следовательно, хотя агрессивный и самоуничижительный стили юмора могут смягчать эмоциональные последствия стресса в краткосрочной перспективе, в конечном счете они могут быть дезадаптивны.

Интересно, что использование аффилиативного юмора не уменьшало влияния повседневного стресса на отрицательное настроение. Напротив, этот тип юмора прямо влиял на настроение, при этом более частое повседневное использование

аффилиативного юмора было связано с менее отрицательным и более положительным настроением независимо от уровня стресса. Следует отметить, что в этом исследовании Дорис также действовала в рамках традиционной парадигмы множественной регрессии, применяя метод поперечных срезов для изучения влияния юмора на ослабление стресса. Она использовала несколько методик оценки юмора как черты — *HSQ*, *CHS* и *SHRQ*, а также ретроспективную оценку основных событий через шесть месяцев и оценку преобладающего настроения. Неспособность обнаружить какое-либо значимое смягчающее влияние юмора на стресс в этих исследованиях еще раз подчеркивает недостатки подхода с точки зрения черт основанного на применении метода поперечных срезов.

Процессуально-ориентированный подход с повторными измерениями с применением процедуры многоуровневого анализа (например, иерархического линейного моделирования), — это многообещающий метод исследования роли юмора в совладании со стрессом. В будущих исследованиях также можно оценить относительную пользу конкретных стилей юмора при совладании с различными типами стрессоров. Например, стрессоры можно классифицировать на основе того, включают ли они конфликты с близкими друзьями или знакомыми, проблемы на работе, неспособность достичь целей на учебе или на работе и т. д., а также на основе степени воспринимаемого контроля испытуемого над событиями. Различные стили юмора могут быть более или менее эффективными в зависимости от типа стрессоров.

Исследователи также могли бы принять во внимание другие потенциально важные стили юмора, помимо оцениваемых с помощью *HSQ*. Должны быть исследованы и другие адаптационные результаты: настроения испытуемых, уровень психофизиологического возбуждения, симптомы заболеваний и т. д. Кроме того, в разные периоды времени могли бы использоваться различные методики составления выборки. Например, наличие небольших переносных компьютеров теперь позволяет собирать текущие данные, касающиеся стрессоров, использования юмора, настроения и даже физиологического возбуждения в режиме «реального времени» в течение дня. Эти методы позволяют исследователям подробнее изучить процесс использования юмора для совладания.

Межличностные аспекты юмора в психическом здоровье

Как мы видели в этой книге, юмор обычно возникает в контексте социального взаимодействия. Однако до недавнего времени в большинстве исследований юмора и психического здоровья (как и в других областях психологии юмора) обычно игнорировался его социальный характер. Рассматривая юмор как форму межличностного взаимодействия, мы способны понять, как он влияет на социальные отношения, которые, в свою очередь, могут оказывать воздействие на психическое здоровье человека.

Во многих исследованиях было показано, что социальные отношения оказывают глубокое влияние на уровень счастья и общего психического здоровья (обзора см. у *Berscheid & Reis*, 1998). Резюмируя исследования в этой области, Гарри Райс

(*Reis* 2001) утверждал, что «множество фактов доказывает нам, что общительные люди счастливее, здоровее и живут дольше, чем социально изолированные». Например, женатые люди в среднем обычно отличаются лучшим психическим и физическим здоровьем, чем не состоящие в браке. Исследования также показали, что люди с лучшими социальными навыками, позволяющими им устанавливать близкие и удовлетворяющие отношения, с меньшей вероятностью испытают депрессию, тревожные расстройства и другие формы психических расстройств (*Segrin*, 2000). Значимые отношения с другими также важны для обеспечения социальной поддержки, которая защищает человека от неблагоприятного влияния стресса (*Berscheid & Reis*, 1998). С другой стороны, во множестве исследовательских работ показано, что одиночество связано с несчастьем и различными проблемами с психическим и физическим здоровьем (*Berscheid & Reis*, 1998).

Важность социальных связей для здоровья, вероятно, имеет биологическую основу. Специалисты по эволюционной психологии рассматривают социальные отношения как один из важнейших факторов, ответственных за выживание человеческого рода (*Buss & Kenrick*, 1998). Эволюционное значение близких отношений также подчеркивается в теории привязанности (*Bowlby*, 1982), которая постулирует, что способность к формированию прочной межличностной привязанности возникает в отношениях между младенцами и их опекунами и продолжает играть важную роль в близких отношениях и в способности регулировать эмоции в течение жизни.

Учитывая социальные функции юмора, описанные выше в этой книге, можно предположить, что юмор играет важную роль в установлении и поддержании удовлетворяющих и длительных социальных отношений с близкими друзьями, супругами и коллегами на работе (*Shiota et al.*, 2004). Эти отношения, в свою очередь, позитивно влияют на уровень психического здоровья человека. Помимо того что партнеры получают большее удовольствие от отношений при помощи веселых взаимодействий, умелое использование юмора в общении помогает переносить и преодолевать трудности и облегчать разрешение конфликтов, которые неизбежно возникают в любых отношениях.

Кроме того, использование юмора партнерами по отношениям во время стресса помогает друг другу в совладании. Таким образом, юмористические взаимодействия между партнерами — это способ регулирования эмоций, усиления удовольствия и ослабления чувства страдания в отношениях между людьми или вне этих отношений. С другой стороны, дезадаптивные способы использования юмора (агрессивное поддразнивание или самоуничижительный юмор) могут оказывать вредное влияние на отношения. В частности, люди, которые используют юмор этими нездоровыми способами, могут испытывать затруднения при установлении и поддержании близких отношений, что приводит к неблагоприятным последствиям для здоровья.

Юмор как средство поддержания здоровых отношений

В некоторых корреляционных исследованиях изучалась связь между измерениями юмора как черты и несколькими переменными, касающимися межличностных отношений. Например, было обнаружено, что оценки по шкалам юмора на основе самоотчетов положительно коррелируют с измерениями близости (*Hampes*, 1992,

1994), эмпатии (*Hampes*, 2001), социальной ассертивности (*Bell et al.*, 1986) и межличностного доверия (*Hampes*, 1999). Как было отмечено в гл. 5 по результатам исследования пар любовников и супругов, люди, которые воспринимают партнера как имеющего чувство юмора, обычно больше удовлетворены своими отношениями по сравнению с теми, кто считает партнера менее веселым (*Rust & Goldstein*, 1989; *Ziv & Gadish*, 1989). Кроме того, счастливые в браке люди часто объясняют удовлетворенность браком, по крайней мере отчасти, одинаковым с супругом чувством юмора (*Lauer et al.*, 1990; *Ziv*, 1988a). Исследователи обнаружили, что у супругов, которые больше удовлетворены браком, отмечаются более высокие уровни юмора и смеха и частота ответного смеха во время обсуждения семейных проблем по сравнению с несчастливыми в браке (*Carstensen et al.*, 1995; *Gottman*, 1994).

Однако есть также некоторые свидетельства того, что юмор играет не только позитивную, но и негативную роль в близких отношениях, особенно у мужчин. Герберт Лефкурт и я (Род Мартин) обнаружили, что у женщин оценки по *CHS* положительно коррелировали с удовлетворенностью браком и позитивным обсуждением проблем с супругом, тогда как у мужчин более высокие оценки по *CHS* были связаны с более низкой удовлетворенностью браком и большей деструктивностью (отрицательными эмоциями и вербальной недоброжелательностью) во время обсуждения проблем (*Lefcourt & Martin*, 1986). В исследовании пар новобрачных (описанном в гл. 5) было обнаружено, что более частое выражение юмора мужьями во время обсуждения проблемы в сочетании с более высоким уровнем важных стрессовых событий в жизни пары предсказывало большую вероятность того, что супруги расстанутся или разведутся 18 месяцев спустя (*Cohan & Bradbury*, 1997). Авторы предположили, что использование мужьями юмора в случаях стресса может быть для них способом временно отложить решение проблем и избежать тревоги, связанной с разговором о них, при этом активно не сопротивляясь им и не разрешая их. Следовательно, выражение юмора мужем в контексте важного жизненного стресса связано с меньшими страданиями в ближайшей перспективе, но с нестабильностью брака в более отдаленном будущем.

Возможность не только позитивного, но и негативного влияния юмора на отношения согласуется с данными, приведенными в этой главе. Однако лишь весьма недавно исследователи начали рассматривать эти проблемы в контексте отношений, пытаясь выявить не только позитивные, но и негативные формы юмора. Например, в качественном исследовании любовных отношений Эми Биппас (*Bippus*, 2000b) провела различия между юмором, который выполняет функцию установления связей, и более негативными типами юмора, такими как жестокий, неуместный и властный юмор, наносящий вред отношениям. Кроме того, недавно разработанный Опросник юмора в межличностных отношениях (*Relational Humor Inventory*), который предназначен для изучения юмора в близких отношениях, содержит отдельные шкалы для оценки позитивного, негативного и инструментального использования юмора каждым партнером (*de Koning & Weiss*, 2002). Предварительные данные показывают, что эти шкалы дифференцированно связаны с уровнем удовлетворенности отношениями у супругов.

В нескольких недавних исследованиях также был использован *HSQ*, чтобы изучать связь между потенциально полезными и вредными стилями юмора и перемен-

ными, касающимися близких отношений. Например, в нашем первоначальном исследовании с использованием *HSQ* (*Martin et al.*, 2003) мы обнаружили, что люди с высокими оценками аффилиативного юмора и низкими оценками самоуничижительного юмора обычно сообщали о более высоком уровне интимности в близких отношениях. Кроме того, самоутверждающийся юмор положительно коррелировал со степенью, до которой участники исследования чувствовали себя удовлетворенными социальной поддержкой со стороны своих друзей, тогда как самоуничижительный юмор отрицательно коррелировал с этой переменной.

Одна из моих аспиранток, Гвен Датризак, и я (Род Мартин) обнаружили, что более высокие оценки аффилиативного и самоутверждающего юмора связаны с низким уровнем одиночества и межличностной тревоги, тогда как более высокие оценки самоуничижительного юмора связаны с повышенным уровнем этих отрицательных чувств (*Martin & Dutrizac*, 2004). В некоторых исследованиях также изучалась связь между шкалами *HSQ* и методиками, измеряющими привязанности. В исследовании, проведенном среди ливанских студентов университета, Шахе Казарян и я (Род Мартин) обнаружили, что испытуемые с более высокими оценками по шкале самоуничижительного юмора со значимо большей вероятностью сообщали о тревожной привязанности в отношениях с близкими друзьями (*Kazarian & Martin*, 2004). С другой стороны, участники с более высокими оценками аффилиативного юмора со значимо меньшей вероятностью сообщали об избегающем стиле привязанности.

Точно так же в исследовании бельгийских учащихся средней школы и студентов университета Сароглу и Скарио (*Saroglou & Scariot*, 2002) сообщали о корреляции между самоуничижительным юмором и ненадежной привязанностью в отношениях испытуемых с друзьями и матерями. Самоуничижительный юмор также был связан с более пугливо-избегающей и тревожно-амбивалентной моделями Я. В целом, эти результаты показывают, что аффилиативный и самоутверждающий юмор связаны с рядом признаков позитивных отношений, тогда как самоуничижительный юмор в особенности связан с более негативным восприятием отношений в целом.

В других исследованиях изучалась связь между стилями юмора по *HSQ* и удовлетворенностью определенными отношениями у испытуемых. В рамках работы над своей диссертацией Патрисия Дорис (*Doris*, 2004) предлагала студентам университета, которые состояли в любовных отношениях, оценить с помощью *HSQ* стиль юмора у себя и партнера, а также удовлетворенность отношениями. Было обнаружено, что оценки аффилиативного и самоутверждающего юмора на основе самоотчетов и данные партнерами связаны с большей удовлетворенностью отношениями. С другой стороны, более частое использование агрессивного юмора у себя или партнера было связано с большей неудовлетворенностью любовными отношениями.

Точно так же в исследовании роли юмора в установлении и поддержании однополой дружбы у студентов университета другая моя студентка, Дженни Уорд (*Ward*, 2004), обнаружила, что люди, которые чаще использовали аффилиативный юмор и реже — агрессивный, оценивались друзьями как более приятные в общении и выполняющие более позитивные функции в дружбе, такие как товарище-

ские отношения, близость, эмоциональная безопасность и привязанность. Эти исследования показывают, что использование аффилиативного и (в несколько меньшей степени) самоутверждающего юмора может повысить удовлетворенность отношениями, тогда как агрессивный юмор у любого из партнеров особенно связан с неудовлетворенностью отношениями.

Дифференцированные корреляции между шкалами *HSQ* и удовлетворенностью близкими отношениями свидетельствуют о том, что полезные стили юмора можно рассматривать как тип социальной компетентности, тогда как вредные стили юмора могут быть связаны с нехваткой социальных навыков. Чтобы проверить эту гипотезу, Джереми Ип и я (Род Мартин) исследовали связь оценок по *HSQ*, а также по форме *STCI-T*, с оценками по подшкалам Опросника на межличностную компетентность (*Interpersonal Competence Questionnaire, ICQ*) (*Buhrmester et al.*, 1988). Измерялась степень, до которой испытуемые воспринимают себя как обладающие различными социальными навыками для установления и поддержания удовлетворяющих отношений (*Yip & Martin*, в печати). Результаты показали, что более высокие оценки аффилиативного и самоутверждающего юмора и жизнерадостности как черты были связаны с более развитыми способностями к установлению отношений по данным самоотчетов (например, «Предлагаете ли вы вместе чем-то заняться новым людям, которых вы находите интересными и привлекательными?») и личному раскрытию (например, «Доверяете ли вы новому другу и позволяете ли ему видеть ваши более мягкие и чувствительные стороны?»).

Напротив, частое использование агрессивного юмора было связано с меньшей способностью предоставлять эмоциональную поддержку (пример утверждения: «Я помогаю близкому знакомому решить проблемы в отношениях с супругом или сожителем») и регулировать конфликты (пример утверждения: «Если я сержусь на товарища, то могу признать, что у него обоснованная точка зрения, даже если я не согласен с ней»), тогда как жизнерадостность как черта была положительно связана с обеими этими способностями. Наконец, более частое использование самоуничижительного юмора было связано с меньшей способностью проявлять негативную ассертивность (например, «Когда мне не нравится, как товарищ обращается со мной, я говорю ему об этом»).

О подобных корреляциях между *HSQ* и *ICQ* также сообщали Николя Куипер с коллегами (*Kuiper et al.*, 2004). В целом эти результаты подтверждают точку зрения, согласно которой позитивные формы юмора можно рассматривать как тип социального навыка, тогда как агрессивный и самоуничижительный юмор можно считать проявлением нехватки социальных навыков. Эти корреляционные результаты необходимо проверить в дальнейших исследованиях, что позволит подробнее изучить уместные и неуместные способы, которыми юмор в действительности используется в каждой из этих областей социальных навыков.

В описанных выше исследованиях рассматривались корреляции между шкалами юмора и общими оценками удовлетворенности отношениями. Этот подход к измерению удовлетворенности требует, чтобы испытуемые делали обобщения о многочисленных взаимодействиях с другим человеком, произошедших за продолжительный период времени, и резюмировали этот сложный процесс в одной оценке. Чтобы получить более процессуально-ориентированные и близкие оцен-

ки качества социальных взаимодействий, в двух недавних исследованиях использовался дневниковый метод. Это позволило получить многократные оценки положительных и отрицательных впечатлений участников от повседневных социальных взаимодействий, по мере того как они происходили в течение нескольких недель.

Джон Незик и Питер Деркс (*Neziek & Derks*, 2001) предлагали испытуемым вести ежедневные записи в течение двух недель, регистрируя все свои социальные взаимодействия продолжительностью более 10 минут и оценивая для каждого из них удовольствие, уровень близости и чувство уверенности в себе. Используя иерархическое линейное моделирование для анализа полученных данных, исследователи обнаружили, что испытуемые с более высокими оценками по Шкале совладания с помощью юмора оценивали свои повседневные социальные взаимодействия как более удовлетворяющие, и они также сообщали о большей уверенности в себе во время этих взаимодействий. Однако использование юмора для совладания не было связано с общим количеством людей, с которыми ежедневно взаимодействовал человек, или с воспринимаемой близостью взаимодействий. Авторы предположили, что люди, которые используют юмор для совладания, могут быть приятнее в общении, поскольку предоставляют другим более позитивные формы поддержки при помощи юмора; в результате взаимодействия доставляют больше удовольствия и становятся более эффективными.

В другом такого рода исследовании Гвен Датризак и я (Род Мартин) изучали дневниковым методом социальные взаимодействия, используя *HSQ* как методику для оценки юмора (*Martin & Dutrizac*, 2004). Мы предлагали участвующим в исследовании студентам младших курсов отмечать в дневнике повседневные социальные взаимодействия два дня в неделю в течение трех недель. Мы сосредоточились только на взаимодействиях с «близкими другими», такими как близкие друзья, любовники, родители и сиблинги. В конце каждого дня испытуемые указывали, с каким количеством близких других они взаимодействовали в этот день, количество позитивных и негативных взаимодействий и действий с этими людьми, и частоту предоставления и получения эмпатических реакций в этих взаимодействиях.

Анализ данных с использованием иерархического линейного моделирования показал, что более высокие оценки аффилиативного юмора по *HSQ* связаны с частыми повседневными позитивными действиями с «близкими другими» (совместными приятными занятиями), тогда как самоутверждающий юмор коррелировал с частыми позитивными вербальными взаимодействиями (ведением приятных разговоров). С другой стороны, и агрессивный юмор, и самоуничижительный юмор были связаны с частой негативной вербальной коммуникацией и действиями (например, спорами и критикой). Кроме того, самоутверждающий юмор был связан с большим количеством предоставления и получения эмпатических реакций, тогда как агрессивный юмор коррелировал с меньшим количеством предоставления и получения эмпатии. Так же как Незик и Деркс (*Neziek & Derks*, 2001), мы не обнаружили никакой корреляции между шкалами *HSQ* и общей частотой взаимодействий с другими; это свидетельствует о том, что юмор связан с качеством, но не с количеством социальных взаимодействий. В целом результаты этих двух исследо-

ваний дополнительно подтверждают тезис о том, что более частое использование адаптивных стилей юмора и менее частое использование агрессивного и самоуничижительного стилей юмора связано с более удовлетворительными повседневными взаимодействиями с другими.

Другой подход к исследованию роли различных стилей юмора в отношениях состоит в том, чтобы непосредственно наблюдать юмор людей, когда они взаимодействуют с партнерами по отношениям. Недавно мы разработали и применили при наблюдениях надежную систему кодирования для оценки степени использования каждого из четырех стилей юмора, выявленных с помощью *HSQ* во время социальных взаимодействий. Этот метод использовался в недавнем исследовании, чтобы оценить, насколько каждый член гетеросексуальных любовных пар использовал аффилиативный и агрессивный юмор во время десятиминутного обсуждения определенной проблемы в отношениях (*Martin, Campbell, & Ward*, 2006). Результаты показали, что, хотя оба стиля юмора положительно коррелировали с данными наблюдателем оценками забавности (из чего видно, что оба они действительно юмористические), они имели весьма различные последствия для отношений. Чем больше по результатам наблюдений человек использовал аффилиативный юмор во время обсуждения, тем чаще его партнер сообщал о более сильном чувстве близости, меньших эмоциональных страданиях, восприятии проблемы как более разрешимой и большей общей удовлетворенности отношениями. Напротив, чем чаще наблюдаемые участники исследования использовали агрессивный юмор, тем меньше их партнеры воспринимали проблему как разрешимую и тем меньше были удовлетворены отношениями в целом. Таким образом, в данном исследовании удалось показать прямую связь между этими позитивными и негативными стилями юмора, последующими чувствами и восприятием партнеров по отношениям. Это показывает, что юмор может оказывать позитивное и негативное влияние на близкие отношения в зависимости от того, используется ли он аффилиативным или агрессивным способом.

Итак, результаты исследований социальных отношений с использованием *HSQ* пока еще весьма ограничены. Но в целом они говорят о том, что и позитивные, и негативные стили юмора коррелируют с целым рядом переменных, описывающих восприятие людьми близких отношений, что важно для психического здоровья. Частое использование аффилиативного и самоутверждающего юмора обычно связано с лучшим умением устанавливать отношения и раскрывать личную информацию о себе, позитивными взаимодействиями с близкими другими, удовлетворяющими отношениями с друзьями и любовниками и низким уровнем одиночества и межличностной тревоги. Аффилиативный юмор также связан с пониженным уровнем избегающей привязанности и большей близостью в отношениях, тогда как самоутверждающий юмор связан с большей воспринимаемой социальной поддержкой и предоставлением и получением эмпатии.

Напротив, высокий уровень использования агрессивного юмора связан с частыми негативными взаимодействиями с другими, меньшим предоставлением и получением эмпатии, пониженной способностью управлять конфликтом и проявлять эмпатию в социальных отношениях и низкой удовлетворенностью любовными и дружескими отношениями и у себя, и у партнера. Следовательно, хотя агрессивный

юмор менее тесно связан с переменными общего эмоционального здоровья (как мы видели ранее), он в первую очередь связан с нехваткой социальных навыков и дезадаптивными стилями социального взаимодействия — и поэтому с неудовлетворяющими отношениями.

Наконец, частое использование самоуничижительного юмора обычно связано с пониженной ассертивностью в отношениях, негативными взаимодействиями с близкими другими, более высоким уровнем одиночества, межличностной тревоги, тревожной и ненадежной привязанности, а также более низкой воспринимаемой близостью и социальной поддержкой. Следовательно, в целом связанные с нейротизмом характеристики самоуничижительного юмора, проявлявшиеся при рассмотрении переменных общего здоровья, отмечаются и при восприятии социальных отношений. Однако в отличие от агрессивного юмора этот негативный стиль юмора не связан с отрицательными чувствами и неудовлетворенностью партнерами по отношениям.

Важно отметить, что многие из описанных исследований были корреляционными и в них использовались методики оценки юмора как черты, поэтому они не позволяли определить направление причинно-следственной связи между удовлетворенностью отношениями и юмором. Необходимы дополнительные исследования при помощи методов наблюдения, чтобы определить, влияют ли различные стили юмора на межличностные отношения. Кроме того, дальнейшие исследования с использованием методов регистрации поведенческих актов могли бы помочь в изучении юмора в повседневных социальных событиях в естественных условиях (обсуждение этого метода см. в *Reis*, 2001).

Межличностные аспекты использования юмора для совладания

Хотя юмор содействует здоровым личным отношениям, также важно отметить, что социальные отношения значимо влияют на использование юмора при совладании с жизненным стрессом, которое мы обсуждали ранее. Как было сказано выше, юмор обычно имеет место в контексте социальных взаимодействий, и это также верно для использования юмора при совладании. Как показано в исследовании военнопленных во Вьетнаме (*Henman*, 2001), люди обычно не начинают смеяться или шутить по поводу своих проблем в полном одиночестве. Наоборот, использование юмора для совладания обычно принимает форму шуточных комментариев и другой веселой коммуникации между людьми во время или вскоре после стрессовых событий.

Например, рассказывая друг другу анекдоты в особенно стрессовой ситуации на работе, коллеги могут изменить свои оценки ситуации и таким образом минимизировать возможные отрицательные эмоции. Или же, сидя вместе в кафе в конце напряженного дня, они могут начать шутить и смеяться по поводу некоторых событий прошедшего дня, что позволит им ослабить стресс и взять под контроль свои эмоции. Подобным образом юмор может использоваться для совладания, когда человек описывает свои переживания по поводу недавней или текущей стрессовой ситуации близкому другу или любовнику. Юмор инициируется в беседе: или человеком, который испытал воздействие стрессора, или слушателем, который предоставляет эмоциональную поддержку. В любом случае, юмор предоставляет че-

ловеку в состоянии стресса альтернативную точку зрения на стрессор, облегчая страдания и усиливая положительные эмоции. Как отметила социолог Линда Фрэнсис (*Francis*, 1994), юмор используется для управления как своими, так и чужими эмоциями.

До настоящего времени лишь в нескольких исследованиях изучались эти межличностные аспекты юмора как механизма совладания. В одном недавнем исследовании Шэрон Манн с коллегами (*Manne et al.*, 2004) наблюдали десятиминутные взаимодействия между женщинами, которые проходили лечение рака молочной железы, и их мужьями. Этим парам давали инструкцию обсуждать связанный с раком вопрос, определенный пациенткой как проблема, по поводу которой она хотела получить поддержку от супруга. Каждый оборот речи во время обсуждения кодировался как определенный тип социального взаимодействия, включая доброжелательный, несаркастический юмор. Последовательный анализ показал, что когда мужья реагировали юмором на самораскрытие своих жен, больных раком, пациентки впоследствии обычно сообщали о значимо более низком уровне страданий по поводу рака. Эти результаты свидетельствуют о том, что чуткое использование мужем юмора в то время, когда жена делится своими заботами и беспокойством по поводу рака молочной железы, может уменьшить угрозу, помогая ей увидеть ситуацию под новым углом и ослабить страдания.

Исследование Джона Готтмана с коллегами (*Gottman et al.*, 1998), которое обсуждалось в гл. 5, также показывает, как юмор может быть способом регулирования эмоций у партнера. В этом исследовании было обнаружено, что, когда супружеские пары занимались обсуждением семейных проблем, использование несаркастического юмора женами предсказывало большую стабильность брака в течение следующих 6 лет, но только когда юмор жен приводил к сокращению частоты сердечных сокращений у мужей во время беседы. Это открытие означает, что юмор полезен в случаях стресса в семье, когда он используется как способ эмоционального успокоения супруга, что позволяет ему предпринимать усилия для разрешения проблемы.

Эми Биппас (*Bippus*, 2000a) также изучала влияние, которое оказывает на людей использование юмора друзьями для успокоения в стрессовых ситуациях. В этом исследовании студентов университета просили заполнить опросник о том, когда они в последний раз сообщали другу об эмоционально расстраивающем переживании или проблеме и друг реагировал юмором. Результаты показали, что эффективность юмористической реакции друга (т. е. степень, до которой она улучшала настроение и укрепляла веру в свои возможности, а также уменьшала навязчивые размышления о проблеме) зависела от качества (т. е. забавности и своевременности) юмора, его релевантности проблеме и степени, до которой он был использован целенаправленно. Кроме того, юмористические реакции были наиболее эффективными, если проявлялись в контексте отношений, в которых юмор является обычной частью взаимодействий между партнерами, когда оба партнера использовали юмор для совладания со стрессом (что показывают высокие оценки по *CHS*). Также юмор помогал, если использовался таким способом, который выражал чувство заботы и отсутствие негативной критики или унижения, а также предлагал альтернативную точку зрения на проблему.

Итак, в ограниченном количестве исследований был рассмотрен межличностный контекст использования юмора для совладания со стрессом и соответствующие процессы социального взаимодействия. Можно сказать, что это потенциально очень плодотворная тема для дальнейшего изучения. Например, в будущих исследованиях можно было бы изучить влияние юмора, когда он используется человеком, испытывающим стресс, по сравнению с тем, когда он используется человеком, предоставляющим социальную поддержку, а также относительную пользу разных стилей и тем юмора при различных типах стрессоров.

Заключение

Как мы видели в предыдущих главах этой книги, юмор — это сложный процесс, включающий когнитивные, эмоциональные и межличностные аспекты. Все эти аспекты юмора имеют значение для психического и эмоционального здоровья. Когда люди шутят друг с другом по поводу своих проблем или потенциально угрожающей жизненной ситуации, они способны изменить свое восприятие ситуации, эмоциональное состояние и характер отношений друг с другом. Однако рассмотренные в этой главе исследования показывают, что связь между юмором и психическим здоровьем сложнее, чем может показаться с первого взгляда.

В экспериментальных лабораторных исследованиях были получены доказательства того, что юмор выступает механизмом регулирования эмоций. По крайней мере в краткосрочной перспективе юмор вызывает усиление положительных чувств взволнованности и благополучия наряду с ощущением власти и контроля. Также он ведет к ослаблению отрицательных чувств, таких как тревога, депрессия и гнев. Есть также экспериментальные подтверждения того, что юмор смягчает отрицательные эмоции, физиологическое возбуждение и нарушения поведения, часто возникающие в результате стрессовых переживаний.

Хотя юмор в краткосрочной перспективе служит полезным механизмом регулирования эмоций и совладания со стрессом, корреляционные исследования с использованием методик оценки чувства юмора как черты показывают, что его долговременные последствия для психического здоровья зависят от способа применения юмора в повседневной жизни. Люди, которые используют юмор для совладания с учетом своих собственных и чужих более общих психологических потребностей, имеют более высокую самооценку, лучшее эмоциональное здоровье и более удовлетворяющие отношения с другими в более отдаленной перспективе. С другой стороны, если юмор используется, чтобы временно усилить положительные эмоции и смягчить стресс за счет других — за счет сарказма, поддразнивания или других типов агрессивного юмора, то в более долгосрочном плане это ведет к трудностям, конфликтам в межличностных отношениях и общему чувству отчуждения от других. Также если юмор используется в ущерб собственному психическому здоровью — когда человек заискивает перед другими, чрезмерно унижается или избегает конструктивного рассмотрения основных причин своих проблем, — это вызывает временное ощущение благополучия, но за счет ухудшения психического состояния в долгосрочной перспективе.

Следовательно, в целом может показаться, что юмор в своей основе ни полезен, ни вреден в психологическом отношении. Тот факт, что человек очень забавен и способен смешить других, не обязательно подразумевает, что он особенно хорошо психологически адаптирован. Как предположили более ранние психологи, такие как Маслоу (*Maslow*, 1954) и Олпорт (*Allport*, 1961), роль юмора в психическом здоровье связана не только с типами юмора, которые *использует* человек, но и с теми типами юмора, который он *не использует*.

Другими словами, здоровое чувство юмора — это важный компонент общего психического здоровья. Психологически хорошо адаптированные люди с удовлетворяющими личными отношениями склонны использовать юмор такими способами, которые улучшают здоровье и сближают их с другими. Например, они могут дружески шутить, чтобы передать оптимистическую точку зрения на стрессовую ситуацию, поддерживать других в беде или выражать чувства принятия и привязанности при споре. Однако хуже адаптированные люди, которые агрессивны и враждебны, или люди с низкой самооценкой, уязвимые для отрицательных эмоций, склонны использовать юмор, чтобы выражать агрессию и цинизм, манипулировать другими, унижать их или управлять ими, заискивать перед ними или скрывать от них свои истинные чувства. Действительно, поскольку ни один человек не может быть абсолютно психически здоровым или больным, вероятно, большинство людей до некоторой степени использует юмор всеми этими способами в разных случаях и в различных контекстах.

В этой главе мы отметили некоторые ограничения проведенных ранее исследований, а также перспективные вопросы и методы для будущих разработок. Основное ограничение большей части исследований в этой области — использование корреляционных методов, не позволяющих исследователям определить направление причинно-следственной связи между юмором и здоровьем. Из имеющихся исследований неясно, способствуют ли более полезные формы юмора улучшению психического здоровья, или же различные стили юмора — это просто следствия здоровой и нездоровой психической деятельности. Другие методологические ограничения относятся к использованию метода поперечных срезов, методики оценки чувства юмора как черты на основе самоотчетов, ретроспективным оценкам стрессоров и общим оценкам удовлетворенности отношениями и здоровья как черты личности. Все они не позволяют изучать процессы, происходящие при использовании юмора для совладания со стрессом и межличностных взаимодействий. Перечисленные подходы также обычно игнорируют межличностные характер и функции юмора.

Вместо того чтобы лишь стремиться найти простые корреляции между шкалами чувства юмора и различными аспектами психического здоровья или взаимосвязь между чувством юмора и значением величины жизненного стресса для предсказания общего здоровья, в будущих исследованиях необходимо попытаться определить, какие типы юмора и в каких социальных контекстах полезны, а какие вредны для определенных аспектов психического здоровья. Некоторые стили юмора, такие как агрессивный юмор, могут быть полезны для одних аспектов психического здоровья (например, кратковременное регулирование своих эмоций), но вредны для других (например, долговременное поддержание близких отношений). Они также могут быть более полезными для совладания с одними типами стрессоров (например, на-

хождение в плену), чем с другими (например, обращение с трудными пациентами в психиатрическом стационаре).

Чтобы ответить на такого рода вопросы, можно предположить, что в будущих исследованиях необходимо применить методы регистрации повседневных переживаний или поведенческих актов, с помощью которых в режиме «реального времени» будет оцениваться фактическое использование различных стилей юмора в течение дня, — за несколько дней или недель (*Reis & Gable*, 2000). Этот подход можно применить для изучения юмора как механизма совладания, учитывая повторные оценки стрессовых событий и текущих индикаторов эмоционального и физического здоровья. Роль юмора в социальных отношениях также можно исследовать, используя методики оценки различных аспектов повседневных социальных взаимодействий. Другой полезный для дальнейших исследований подход состоит в использовании методов наблюдения при изучении процессов юмора в межличностных взаимодействиях. Например, социальные функции юмора, а также его влияние на совладание со стрессом можно исследовать во время бесед в диадах (между друзьями, супругами или даже незнакомцами), когда они обсуждают стрессовую ситуацию, которую недавно пережил один из них или оба.

Наконец, на сегодняшний момент проведено довольно мало исследований, где рассматривался бы вопрос, могут ли люди развить у себя чувство юмора и научиться использовать его более полезным и менее вредным способом. Чтобы получить ответ на этот вопрос, необходимы исследования с применением ролевых игр, тренировки креативности и других методов в течение многих сессий, чтобы обучить людей эффективным навыкам использования юмора. Можно замерять их результаты, чтобы изучить влияние таких занятий на умение использовать юмор и различные аспекты психического здоровья и сравнить их с другими неюмористическими методиками. Необходимо провести подобные исследования, прежде чем мы сможем рекомендовать использование юмора и смеха для улучшения психического здоровья.

ГЛАВА 10

Юмор и физическое здоровье

Представление о том, что юмор и смех полезны для здоровья, в последние годы стало очень популярно среди широкой публики, а также среди многих работников здравоохранения. На самом деле эта идея не нова; о пользе смеха для здоровья говорили в течение многих столетий. Целебные свойства веселья и жизнерадостности, а также вредные для здоровья последствия отрицательных эмоций тысячи лет назад были описаны в библейской притче, которая гласит, что «веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Книга притчей Соломоновых, 17:22).

Начиная с Аристотеля, многие врачи и философы предполагали, что смех приносит большую пользу для здоровья, например улучшает кровообращение, способствует пищеварению, восстанавливает силы, противодействует депрессии и улучшает деятельность различных органов человека (обзор см. у *Goldstein*, 1982; *Moody*, 1978). Эта идея стала еще более популярной в последние годы, когда современные медицинские открытия — эндорфины, цитокинез, естественные клетки-киллеры и иммуноглобулины — расширили список веществ организма, на которые, как полагают, оказывают полезное влияние юмор и смех.

Исследования потенциальной пользы юмора для физического здоровья проводятся в области психологии здоровья, изучающей, как поведение, познание и эмоции могут влиять на здоровье и болезни. Специалисты по психологии здоровья ведут исследование физиологических последствий психосоциального стресса, влияния когнитивных оценок, совладания, социальной поддержки и других психологических факторов на стресс, влияния эмоций на иммунитет, психологических аспектов боли и болезни, улучшения и поддержания здоровья; также исследуются отношения между пациентами и работниками здравоохранения.

Отвергая традиционную биомедицинскую модель здоровья и болезни как чрезмерно упрощенческую, специалисты в области психологии здоровья поддерживают биопсихосоциальную модель, согласно которой здоровье определяется не только биологическими причинами, но также социальными и культурными факторами (*Engel*, 1977). Клиническая психология здоровья — это область клинической психологии, которая ставит своей задачей применение результатов исследований в психологии здоровья и смежных с ней дисциплин в разработке методов лечения для того, чтобы помочь людям эффективно совладать со стрессом, изменить свое поведение на пользу здоровью, управлять болью, совладать с хронической болезнью и т. д.

За прошлые два десятилетия приблизительно в 50 опубликованных статьях сообщалось об эмпирических исследованиях, касающихся связи между юмором и физическим здоровьем. Помимо психологов эти исследования проводили специалисты в таких областях, как медицина, медсестринское дело и т. д. В начале этой главе мы обсудим последние успехи в популяризации утверждений о пользе юмора и смеха для здоровья. Затем будут рассмотрены некоторые теоретические механизмы, при помощи которых юмор и смех могут потенциально влиять на здоровье. В оставшейся части главы мы сделаем краткий обзор исследований влияния юмора на различные аспекты здоровья, включая иммунитет, переносимость боли, кровяное давление, симптомы болезней и долголетие, рассмотрим имеющиеся экспериментальные данные и обсудим некоторые из вопросов, которые пока еще остаются без ответа (более подробный обзор этих исследований см. в *Martin*, 2001).

Распространенные убеждения о юморе и здоровье

Современная популярность представлений о целебном эффекте юмора и смеха в значительной степени отражена в статье Нормана Казинса в «New England Journal of Medicine» под названием «Анатомия болезни» (*Cousins*, 1976), которая позже была расширена до бестселлера с тем же названием (*Cousins*, 1979). Казинс, редактор одного известного американского журнала, рассказывал в этих работах, как в начале 1960-х гг. у него было диагностировано очень тяжелое, хроническое и изнурительное ревматическое заболевание, называющееся «анкилозирующий спондилит», и врач сказал ему, что у него есть только один шанс из пятисот на полное излечение. Зная, что медицинская наука не может предложить ему ничего, кроме препаратов, ослабляющих боль, Казинс изучил медицинскую литературу и собрал данные о новых исследованиях, доказывавших вредное влияние на здоровье связанных со стрессом отрицательных эмоций, а также потенциальную пользу витамина С. Посоветовавшись с врачом, он решил выписаться из больницы и заняться самолечением, включающим частый ежедневный смех, а также большие дозы витамина С. Чтобы вызывать положительные чувства, которые, как он надеялся, будут нейтрализовать любые неблагоприятные последствия отрицательных эмоций, он смеялся как можно чаще, просматривая старые выпуски телевизионной программы «Скрытая камера», фильмы братьев Маркс и другие кинокомедии и читая сборники анекдотов. История о том, как в конце концов он излечился от болезни, теперь хорошо известна.

Во время этого лечения Казинс заметил, что 10 минут искреннего смеха оказывали устойчивое болеутоляющее воздействие, обеспечивая 2 часа сна без боли. Кроме того, он сообщал, что эпизоды смеха надежно приводили к уменьшению РОЭ — скорости оседания эритроцитов в пробирке эритроцитов, являющейся мерой воспаления. Эти наблюдения привели к гипотезе о том, что смех уменьшает боль, возможно, стимулируя образование эндорфинов — морфиноподобных веществ, выделяемых мозгом, — а также к предположению, что смех улучшает деятельность иммунной системы.

Хотя на историю Нормана Казинса часто ссылаются как на свидетельство пользы смеха для здоровья, важно отметить, что такие отдельные случаи сами по себе не являются научными фактами, но должны сопровождаться контролируемыми экспериментами. Неизвестно, было ли его выздоровление вызвано смехом, витамином С, определенными чертами личности, такими как жажда жизни, или действием некоторого совершенно постороннего фактора, или же болезнь вообще могла быть неправильно диагностирована. Действительно, в более поздней статье Казинс (*Cousins*, 1985) сам не так высоко оценивал роль смеха в своем выздоровлении, подчеркивая важность положительных эмоций вообще как контекста для применения традиционного медикаментозного лечения.

История с Норманом Казинсом произошла в то время, когда у многих североамериканцев стала появляться неудовлетворенность традиционной западной медициной и все более широкой популярностью пользовались альтернативные подходы к медицине. Представление о том, что смех имеет лечебные свойства, хорошо соответствовало этому духу времени. За прошедшие с тех пор годы во многих статьях в популярных журналах сообщалось о научных исследованиях, в которых предположительно были получены подтверждения полезного влияния юмора и смеха на различные аспекты здоровья, что еще больше укрепляло эти убеждения в общественном сознании. В качестве примера можно взять статью в недавнем номере журнала *Reader's Digest* (*Rackl*, 2003). В ней утверждается, что ученые выяснили, что юмор и смех могут смягчать симптомы аллергии, повышать болевую выносливость, укреплять иммунную систему, уменьшать риск инсульта и заболеваний сердца и даже помогать диабетикам регулировать уровень сахара в крови.

Под влиянием этих идей быстро сформировалось «движение за юмор и здоровье», состоящее из медсестер, врачей, социальных работников, психотерапевтов, педагогов, клоунов и комиков, которые с энтузиазмом рекламировали терапевтические свойства юмора, используя конференции, семинары, симпозиумы, книги, видеозаписи и интернет-сайты. Как говорилось в гл. 1, Ассоциация прикладного и терапевтического юмора (*Association for Applied and Therapeutic Humor*, *AATH*) — профессиональное сообщество, члены которого интересуются использованием юмора и смеха в медицине, социальной работе, психотерапии, образовании и т. д. (его сайт находится по адресу www.aath.org).

Кроме того, за последнее десятилетие отмечалось бурное развитие «движения клубов смеха», основанного в Индии в 1995 г. врачом по имени Мадан Катариа; открывались его филиалы по всему миру. Веря, что даже неюмористический смех полезен для физического, психического, межличностного и духовного здоровья, сторонники этого движения регулярно встречаются, чтобы заниматься групповым смехом как формой йоги. По мнению Катариа (*Kataria*, 2002), миссия движения — не что иное, как установление «мира во всем мире через смех». Росту популярности движения за юмор и здоровье также способствовал выход в 1998 г. фильма «Целитель Адамс» с участием Робина Уильямса, в котором изображена правдивая история врача, практикующего нетрадиционную медицину, дополняя свои медицинские манипуляции смехом, который он вызывал у пациентов, общаясь с ними (также см. *Adams & Mylander*, 1998). Комнаты смеха, «тележки смеха» и «лечебные клоуны» теперь стали привычным явлением во многих больницах.

Широкий круг функций организма, на которые, согласно современным заявлениям, благотворно влияют смех и юмор, напоминает перечень рекламируемых лечебных эффектов патентованных медицинских средств столетие назад. Считается, что смех обеспечивает полезную нагрузку для мышц и сердца, вызывает мышечное расслабление, улучшает кровообращение, уменьшает выработку связанных со стрессом гормонов, таких как катехоламины и кортизол, улучшает широкий диапазон параметров иммунной системы, ослабляет боль, стимулируя производство эндорфинов, снижает кровяное давление, стимулирует дыхание, регулирует уровень сахара в крови и удаляет углекислый газ и водяной пар из легких (*Fry*, 1994; *McGhee*, 1999). Кроме того, сообщалось, что смех в некоторой степени защищает от рака, инфаркта, инсульта, астмы, диабета, пневмонии, бронхита, гипертонии, мигрени, боли при артрите, язв и разного рода инфекционных болезней — от насморка до СПИДа (*Fry*, 1994; *McGhee*, 1999). С таким широким диапазоном воздействия смех, очевидно, угрожает остановить работу крупных фармацевтических компаний!

Многие из заявленных полезных для здоровья эффектов смеха не доказаны и кажутся весьма странными. Например, хотя часто утверждают, что смех приносит такую же пользу для здоровья, что и бег трусцой и другие формы физических упражнений, нет никаких опубликованных исследований, в которых доказано это утверждение. Очевидно, человек должен смеяться довольно продолжительное время, чтобы расходовать значительное количество калорий; вероятно, люди добиваются большего успеха, используя более энергичные формы упражнений, если они хотят похудеть или улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы.

Другие утверждения по существу нефальсифицируемы и поэтому не имеют особой научной ценности. Примером может служить предположение о том, что смех уменьшает риск бронхиальных инфекций и пневмонии, удаляя сырой остаточный воздух из легких, что снижает влажность, которая иначе способствовала бы росту легочных бактерий (*Fry*, 1994). Проблема с этим утверждением (помимо того факта, что нет никаких эмпирических данных в пользу того, что смех на самом деле снижает уровень влажности в легких) состоит в том, что можно было представить столь же убедительные доводы в пользу благотворного влияния смеха на здоровье независимо от направления его физиологических последствий. Если бы оказалось, что смех так или иначе повышает, а не снижает уровень влажности в легких, можно было бы придумать одинаково правдоподобно выглядящий аргумент, что он полезен, потому что не позволяет легким высыхать. Таким образом, независимо от того, какое влияние оказывает смех на конкретную систему организма, можно придумать «обоснование», чтобы объяснить, почему это влияние полезно. Интересно отметить, что один придирчивый автор XIX в. использовал подобного рода аргументы противоположным способом для обоснования утверждения, что смех на самом деле *вреден* для физического здоровья (*Vasey*, 1877)!

Отчасти привлекательность юмора и смеха как формы нетрадиционной медицины состоит в том, что он приятен и в отличие от многих других полезных для здоровья занятий не требует отказа от таких приятных привычек, как курение и переедание. Тот факт, что он бесплатен в отличие от многих дорогостоящих традиционных и нетрадиционных методов лечения делает его еще более привлекательным. Учитывая популярность этих представлений, человек рискует прослыть

брюзгой, если станет сомневаться в предполагаемой пользе для здоровья юмора и смеха. Однако научный подход требует, чтобы мы исследовали все факты.

Как мы видели в предыдущей главе, есть серьезные основания полагать, что смех улучшает настроение и что здоровое чувство юмора полезно для совладания со стрессом и улучшения отношений с окружающими, повышения качества жизни. Однако каковы свидетельства того, что юмор и смех также могут оказывать полезное влияние на такие аспекты физического здоровья, как укрепление иммунной системы, ослабление боли или увеличение продолжительности жизни? Как мы увидим, имеющиеся доказательства более слабы и противоречивы, чем можно допустить на основании сообщений в СМИ.

Как юмор влияет на здоровье?

Представление о пользе юмора для здоровья сложнее, чем может показаться с первого взгляда. С одной стороны, физическое здоровье — не единое понятие. Есть много различных аспектов и компонентов здоровья, и не все они коррелируют друг с другом. Факторы, которые полезны для одних аспектов здоровья, могут даже быть вредны для других. Кроме того, как показано в предыдущих главах этой книги, юмор — сложное явление, включающее когнитивный, эмоциональный, поведенческий, физиологический и социальный аспекты. Вероятно, каждый из компонентов юмора различными способами влияет на определенные аспекты здоровья (*Martin*, 2001).

Если юмор полезен для здоровья, то возможно, люди с более развитым чувством юмора отличаются лучшим физическим здоровьем и большей продолжительностью жизни. Но какие аспекты или компоненты «чувства юмора» могут улучшать здоровье? Как отмечено в гл. 7, есть многочисленные способы концептуализации этой черты личности. Разные параметры чувства юмора могут быть связаны со здоровьем различными способами, и одни из них могут быть больше связаны со здоровьем, чем другие. Действительно, некоторые аспекты или стили юмора (например, агрессивный или самоуничижительный юмор) могут быть до некоторой степени вредны для здоровья.

Важно рассмотреть возможные механизмы, при помощи которых юмор влияет на здоровье. Необходимы систематические исследования, чтобы изучить каждый из них и определить, какие компоненты и аспекты юмора важны, а какие нет. Только собрав достаточно знаний, мы можем начать говорить о применении эффективной юмористической терапии. В общем, можно рассматривать пять потенциальных механизмов, каждый из которых включает различные аспекты юмора (и, следовательно, различные способы концептуализации «здорового» чувства юмора) и имеет определенное значение для медицинского воздействия.

Во-первых, польза для здоровья может быть результатом некоторых из физиологических последствий самого *смеха*, как предполагалось многими за эти годы. Как мы видели в гл. 6, смех — это мимическое и вокальное выражение эмоции радости, которое включает дыхательную, мышечную и вокальную активность. Как указано выше, психиатр Уильям Фрай (*Fry*, 1994) предположил, что мышечную активность, возникающую во многих частях тела во время энергичного смеха, можно рассматривать как

форму упражнения аэробики, сжигающего калории и обеспечивающего многие из известных полезных для здоровья эффектов физических упражнений. Он также предположил, что смех улучшает легочные функции, позволяя удалять из легких несвежий остаточный воздух, содержащий углекислый газ и водяной пар, таким образом потенциально уменьшая риск бронхиальных бактериальных инфекций.

Эти идеи весьма умозрительны, но если бы они были верными, то людям было бы нужно смеяться, чтобы добиться такого полезного эффекта; было бы недостаточно просто испытывать веселье или радость без смеха. Действительно, можно даже ожидать, что смех обеспечит эти эффекты без юмора (например, притворный или принудительный смех), как утверждают лидеры движения «клубов смеха» (*Kataria*, 2002). Объект смеха также не имеет значения: враждебный смех, направленный на других людей, должен быть так же эффективен, как и более дружелюбные формы смеха. С этой точки зрения, человек со «здоровым» чувством юмора — это тот, который как можно чаще громко смеется, и методы лечения, использующие юмор, должны быть нацелены просто на стимулирование у людей частого и интенсивного смеха.

Второй потенциальный механизм, посредством которого юмор влияет на здоровье, — физиологические эффекты ***положительных эмоций, т. е. радости***, которая сопровождает юмор и выражается в смехе. Как отмечено в гл. 6, эта приятная эмоция опосредствована активностью в области лимбической системы и других частях мозга и, подобно другим эмоциям, вызывает изменения в вегетативной нервной системе и эндокринной системе, деятельность которых распространяется на все тело. Некоторые из физиологических эффектов радости могут быть полезны для здоровья. Например, увеличение частоты сердечных сокращений (результат симпатического возбуждения) является своего рода разминкой для сердца (*Fry*, 1994).

Мы также видели в гл. 6, что полученные в исследованиях на животных данные свидетельствуют о выработке эндорфинов и других опиатов во время игры (при которой человек также испытывает связанную с юмором радость), что повышает выносливость к боли (*Panksepp*, 1998). Исследователи только начинают изучать различные нейропептиды, которые выделяются мозгом во время переживания положительных, а также отрицательных эмоций (*Panksepp*, 1993), и некоторые из этих связанных с радостью биохимических веществ, очевидно, могут оказывать полезное влияние на различные компоненты иммунной системы, а также другие функции организма (*Fry*, 1994).

Следует отметить, что, хотя в популярных работах на тему юмора и здоровья такого рода физиологические изменения часто приписывают громкому смеху, их лучше рассматривать как последствия эмоций, которые выражаются в смехе, что отмечено в гл. 6. На самом деле громкий смех может быть не нужен для достижения этих эффектов: достаточно будет лишь вызванного юмором чувства радости. Неюмористические упражнения для стимулирования смеха, использующиеся в «клубах смеха», могли быть не очень эффективны, если бы они также не вызывали положительную эмоцию радости наряду со смехом.

Кроме того, стоит отметить, что эти потенциальные полезные эффекты могут быть неспецифичны для радости, но также могут быть результатом других поло-

жительных эмоций, которые не обязательно связаны с юмором, таких как восторг, счастье и любовь, которые могут задействовать многие из тех же самых схем мозга (*Panksepp & Burgdorf*, 2003). Положительные эмоции независимо от того, как они вызваны, могут оказывать болеутоляющее воздействие (*Bruehl, Carlson & McCubbin*, 1993), или повышать иммунитет (*Stone et al.*, 1987), или устранять потенциально вредные для сердечно-сосудистой системы последствия отрицательных эмоций (*Fredrickson & Levenson*, 1998). Если эти гипотезы верны, то юмор и смех играют не такую уникальную роль в улучшении здоровья, поскольку они — лишь одно из средств усиления положительных эмоций. С этой точки зрения «здоровое» чувство юмора означает веселый характер, характеризующийся счастьем, восторгом, оптимизмом и шутливым отношением к жизни (*Ruch & Carrell*, 1998), и медицинские методы применения юмора должны быть нацелены на усиление положительных эмоций людей разнообразными средствами в дополнение к юмору. Стимулирование смеха может оказаться менее важным, чем стремление усилить положительные эмоции.

В-третьих, юмор может принести пользу здоровью через *когнитивные* механизмы, опосредствуя неблагоприятное влияние психосоциального стресса на здоровье. В большом количестве исследований продемонстрировано, что стрессовые жизненные переживания могут оказывать неблагоприятное влияние на различные аспекты здоровья, например подавление иммунной системы (*Uchino, Kiecolt-Glaser & Glaser*, 2000) и повышение риска заболеваний сердца (*Esler*, 1998) посредством хронической выработки различных связанных со стрессом гормонов, таких как катехоламины и кортизол. Как отмечено в гл. 9, юмор — эффективный способ совладания со стрессом, ослабляющим его неблагоприятное влияние на физическое здоровье и настроение. Юмористический взгляд на жизнь и способность видеть забавную сторону своих проблем позволяет людям более эффективно совладать со стрессом, позволяя им изменить отношение к стрессовым ситуациям и посмотреть на них со стороны, укрепляя чувства самообладания и благополучия перед лицом трудностей (*Martin et al.*, 1993; *Martin & Lefcourt*, 1983). Как следствие, эти люди могут испытывать меньше неблагоприятных последствий стресса для своего физического здоровья.

В этом гипотетическом механизме смягчения стресса когнитивно-перцептивные аспекты юмора могут быть более важны, чем смех, и способность сохранять юмористический взгляд на жизнь во время стресса и трудностей особенно важна; юмор в случаях отсутствия стресса менее уместен для здоровья. Эта точка зрения также позволяет предположить, что одни типы юмора (например, юмор, основанный на предрассудках) могут быть более адаптивны и полезны для здоровья, чем другие (например, чрезмерно самоуничижительный юмор). Если эта точка зрения верна, то медицинские методы применения юмора должны рассматриваться как компонент тренинга управления стрессом, нацеленного на обучение людей способам использования юмора для совладания со стрессом в повседневной жизни.

В-четвертых, юмор косвенно приносит пользу здоровью через *межличностный* механизм, повышая уровень социальной поддержки. Как отмечено в гл. 9, люди, способные эффективно использовать юмор для разрешения межличностных конфликтов и снятия напряжения, а также для усиления положительных чувств у дру-

гих, впоследствии могут устанавливать более многочисленные и удовлетворяющие социальные отношения. В результате влияние близких отношений способствует ослаблению стресса и укреплению здоровья (*House, Landis & Umberson*, 1988; *Kiecolt-Glaser & Newton*, 2001). Этот предполагаемый механизм сосредоточен на межличностных аспектах юмора и социальной компетентности, с которой люди выражают юмор в отношениях, а не на частоте смеха. В этой модели становятся еще более важными цель и характер юмора. Здесь «здоровое» чувство юмора подразумевает использование юмора для улучшения отношений с окружающими аффилиативным и невраждебным способом. Юмористические методы лечения можно рассматривать как дополнение к тренингу социальных навыков, помогающему людям научиться развивать у себя социально полезное чувство юмора, наряду с другими навыками для развития, поддержания и улучшения близких отношений.

Наконец, пятый (*поведенческий*) механизм, при помощи которого юмор гипотетически может оказывать полезное влияние на здоровье, состоит в том, что он способствует здоровому образу жизни. Например, можно предположить, что люди с более развитым чувством юмора, возможно, из-за их более высокой самооценки и более оптимистического взгляда на жизнь, с большей вероятностью будут вести себя полезным для здоровья образом, например регулярно выполнять физические упражнения, питаться полезными для здоровья продуктами, поддерживать нормальный вес и воздерживаться от курения и чрезмерного потребления алкоголя. Однако научные данные, связанные с этой гипотезой, хотя и довольно ограниченные, фактически указывают на противоположные результаты, если такие вообще есть: люди с высокими оценками чувства юмора с большей вероятностью ведут нездоровый образ жизни.

Например, в лонгитюдном исследовании юмора и физического здоровья у финских полицейских Пааво Керкканен, Николя Куипер и я (*Kerkkanen, Kuiper & Martin*, 2004) обнаружили, что более высокие оценки по некоторым шкалам чувства юмора (но не по всем) были связаны с большей тучностью, более интенсивным курением и факторами, связанными с большим риском сердечно-сосудистых заболеваний. Подобным образом в проведенном Терманом исследовании жизненного цикла, в котором в течение многих десятилетий велось наблюдение за большой выборкой очень одаренных людей (мы обсудим его подробнее далее в этой главе), было обнаружено, что участники, которые в детстве оценивались как более веселые (т. е. имеющие более высокие оценки чувства юмора и оптимизма), с большей вероятностью курили и употребляли алкоголь во взрослом возрасте (*Martin et al.*, 2002).

Эти очевидные связи между юмором и нездоровым образом жизни, возможно, отчасти объясняются более экстравертными чертами личности людей с высокими оценками юмора (*Ruch*, 1994). Прошлые исследования показали, что экстравертные люди по сравнению с интровертами с большей вероятностью будут употреблять алкоголь (*Cook et al.*, 1998), курить (*Patton, Barnes & Murray*, 1993) и страдать ожирением (*Haellstroem & Noppa*, 1981). Хотя такие данные о связи между чувством юмора и нездоровым образом жизни должны быть изучены более подробно, прежде чем мы будем воспринимать их всерьез, они говорят о том, что юмор действительно может иметь не только потенциально полезные, но и некоторые вредные последствия для здоровья.

Итак, есть несколько различных теоретических моделей механизмов, посредством которых юмор может потенциально влиять на здоровье. Каждая модель предполагает различные подходы к использованию юмора для сохранения и укрепления здоровья. Чтобы гарантировать эффективность лечения, должны быть проведены систематические исследования для проверки каждой из этих моделей перед разработкой профессиональных программ применения юмора.

Юмор и иммунитет

Иммунная система — чрезвычайно сложная и динамическая сеть многих типов белых клеток крови (лимфоцитов) и биохимических веществ, распределяющихся по всем частям тела, функция которых — различать «свои» и «чужие» антигены и защищать организм от инородных вторжений (*Sanders, Iciek & Kasprowicz*, 2000; *Uchino et al.*, 2000). Учитывая большое количество компонентов и динамический характер иммунной системы, не существует единственного способа измерить общую иммунокомпетентность. В последние годы исследования в области психонейроиммунологии показали наличие корреляции между иммунной системой и мозгом, которые связаны друг с другом при помощи разнообразных веществ, таких как нейротрансмиттеры, гормоны, нейропептиды и цитокины. Следовательно, психологические факторы могут воздействовать на иммунитет, так же как и иммунологические факторы могут влиять на психическую деятельность.

Есть много данных в пользу того, что различные эмоциональные состояния оказывают влияние на иммунитет через эти каналы связи между мозгом и иммунной системой (для обзора, см. *Booth & Pennebaker*, 2000). В частности, некоторые исследования показывают, что отрицательные эмоции, такие как гнев, депрессия и страх, могут неблагоприятно влиять на различные компоненты иммунитета и что эти эффекты могут привести к ухудшению здоровья. Однако данные эффекты варьируются для различных аспектов иммунитета, при этом некоторые компоненты иммунитета также улучшаются в ответ на отрицательное настроение. Эти эффекты также отчасти зависят от психосоциального контекста. Поэтому неправильно предполагать, что есть взаимнооднозначное соответствие между определенными эмоциями и определенными изменениями иммунной системы (*Booth & Pennebaker*, 2000).

В целом, потенциальное влияние положительных эмоций на иммунитет хуже документировано, чем влияние отрицательных эмоций, хотя это может объясняться тем, что исследователи уделяли меньше внимания положительным эмоциям. Тем не менее в некоторых исследованиях изучалось гипотетическое влияние на иммунитет положительных эмоций, связанных с юмором.

Экспериментальные исследования

Чтобы изучить влияние юмора на иммунитет, исследователи провели эксперименты, в которых они брали образцы крови или слюны до и после того, как участники просматривали в лаборатории юмористические видеозаписи, и исследовали эти образцы, чтобы определить уровень различных компонентов иммунитета, таких

как скорость выделения различных иммуноглобулинов и способность различных типов лимфоцитов обнаруживать и атаковать антигены. Значимое изменение этих иммунологических переменных после просмотра видеозаписи указывает на возможное влияние юмора на иммунитет.

Конечно, эти эксперименты также требуют сравнения данных в соответствующих контрольных группах, в которых участники также просматривают неюмористическую (но одинаково интересную) видеозапись, чтобы гарантировать, что любые наблюдаемые эффекты происходят из-за юмора и не какого-то другого фактора, например просто из-за просмотра интересной и приятной видеозаписи или увеличения и уменьшения биологических переменных (суточные циклы), которые естественным образом происходят в течение дня. Чтобы определить, специфичны ли любые наблюдаемые эффекты для юмора, или они также обнаруживаются с другими положительными или отрицательными эмоциями, также желательно организовать изучение контрольных групп испытуемых, в которых вызываются другие эмоции.

Кроме того, чтобы изучить возможные механизмы любых наблюдаемых связанных с юмором изменений иммунитета, исследователи должны рассмотреть корреляции между этими иммунологическими изменениями и такими переменными, как частота смеха и оценки забавности, удовольствия и настроения, полученные от участников, смотревших комедию. Относительная сила этих корреляций указывает, объясняются ли эти эффекты именно смехом или положительными эмоциями, связанными с юмором, или действием других факторов. Например, если обнаружено, что изменения иммунитета значимо связаны с продолжительностью или интенсивностью смеха даже после сравнения с данными контрольных групп, это говорит о том, что смех влияет на иммунитет даже независимо от влияния радости. К сожалению, большинство исследований до настоящего времени не подразумевало изучения контрольных групп, и для рассмотрения такого рода вопросов необходимы дополнительные наблюдения.

В большинстве проведенных до сих пор экспериментов, связанных с иммунитетом, изучался только секреторный иммуноглобулин А — находящийся в слюне компонент иммунной системы, который участвует в защите организма от инфекций верхних дыхательных путей. В целом ряде исследований, не касающихся юмора, было показано фазное (кратковременное) повышение уровня секреторного иммуноглобулина А в слюне во время выполнения испытуемыми эмоционально стрессовых, возбуждающих или стимулирующих задач в лаборатории (*Harrison et al.*, 2000), тогда как в случаях стресса в реальных условиях, например во время экзаменов у студентов, было обнаружено более тонизирующее (более долговременное) снижение уровня секреторного иммуноглобулина А (*Deinzer et al.*, 2000).

В первом опубликованном исследовании юмора и иммунитета Кэтлин Диллон с коллегами предлагали девяти студентам колледжа индивидуально просмотреть 30-минутную видеозапись комедии (выступление эстрадного комика Ричарда Прайора) и эмоционально нейтральную видеозапись (для контрольной группы), группы были набраны согласно сбалансированному плану эксперимента (*Dillon, Minchoff & Baker*, 1985). Анализ собранных данных показал, что уровень секреторного иммуноглобулина А в слюне во время просмотра участниками комедийной записи увеличился, тогда как во время просмотра контрольной

видеозаписи не наблюдалось никаких изменений уровня секреторного иммуноглобулина А. Таким образом, юмор вызывал по крайней мере кратковременное улучшение этого компонента иммунитета.

Полученные результаты вдохновили Герберта Лефкурта с коллегами провести серию из трех экспериментов на выборках большого размера для изучения влияния просмотра комедийной записи на уровень секреторного иммуноглобулина А (*Lefcourt, Davidson-Katz, & Kueneman*, 1990). В каждом исследовании участники или прослушивали комедийную аудиозапись, или просматривали комедийную видеозапись в небольших группах. Во всех трех исследованиях было обнаружено значимое повышение уровня секреторного иммуноглобулина А после просмотра комедийной записи относительно начального уровня, что подтверждает результаты Диллон с коллегами (*Dillon et al.*, 1985). Однако эти эксперименты имели некоторые методологические слабости, сделавшие результаты несколько неубедительными. Многие из оценок исходного уровня секреторного иммуноглобулина А были сделаны в другие дни, в другое время дня и в других местах, чем замеры после предъявления комедийных записей. Кроме того, в этих исследованиях не было набрано адекватных контрольных групп, поэтому трудно понять, вызваны ли наблюдаемые эффекты именно юмором или, возможно, явились результатом некоторых других неконтролируемых переменных.

Лучше контролируемые условия эксперимента были организованы Дэвидом Макклелландом и Адамом Чериффом (*McClelland & Cheriff*, 1997) в серии из трех исследований, в которых участникам показывали или комедийную, или документальную видеозапись в качестве контролируемой. В группе, которой показывали документальную видеозапись, не наблюдалось никакого устойчивого повышения уровня секреторного иммуноглобулина А после просмотра видеозаписи. При этом в группе, смотревшей комедийную запись, у большего числа испытуемых отмечалось повышение, а не снижение уровня секреторного иммуноглобулина А. Подобные данные о связанным с юмором повышении уровня секреторного иммуноглобулина А были получены в трех других экспериментах (*Labott et al.*, 1990; *Lambert & Lambert*, 1995; *Perera et al.*, 1998). Однако в двух дополнительных хорошо контролируемых экспериментах не удалось воспроизвести эти результаты (*Harrison et al.*, 2000; *Njus, Nitschke & Bryant*, 1996), что вызывает некоторые сомнения в их надежности.

Помимо изучения уровня секреторного иммуноглобулина А в некоторых других лабораторных экспериментах изучалось влияние просмотра комедийных видеозаписей на различные иммунологические переменные, оцененные по образцам крови. Одному из них, проведенному Ли Берком с коллегами (*Berk et al.*, 1989), уделялось большое внимание в СМИ, и на него часто ссылались в литературе на тему здоровья и юмора. В этом исследовании участвовали десять мужчин-медработников, пять из них всей группой просматривали 60-минутную видеозапись комедии, тогда как другие пять вместе спокойно сидели в комнате в течение часа. Образцы крови были собраны через внутривенные катетеры в предплечье через определенные интервалы до, во время и после предъявления стимула; на собранном материале был проведен анализ 19 переменных, связанных с иммунитетом и эндокринной системой. В результатах участников, просматривавших видеозапись

комедии, было обнаружено значимое увеличение по отношению к начальному уровню по шести переменным, связанным с иммунитетом (соотношение Т-хелперов и Т-супрессоров, бластогенез, иммуноглобулины класса G, иммуноглобулины класса М, естественная активность клеток-киллеров и комплемент С3), что указывает на стимулирующее влияние юмора на иммунитет. Однако, поскольку не сообщалось о сравнении с данными, полученными в контрольных группах, мы можем только предположить, что подобные изменения не происходили у тех участников, которые не просматривали юмористическое видео.

Хотя в этом исследовании были получены некоторые многообещающие результаты, есть целый ряд методологических ограничений, которые не позволяют делать окончательные выводы. Среди таких ограничений можно назвать небольшой размер выборки, неадекватный подбор контрольных групп и чрезмерное использование статистического анализа: это повышает риск того, что наблюдаемые эффекты могли иметь место просто случайно. Кроме того, большинство связанных с иммунитетом результатов этого исследования никогда не публиковалось в рецензируемых коллегами журнальных статьях, но о них сообщалось только в докладах на конференциях, поэтому многие детали методологии и анализа неизвестны и их трудно оценить. Поскольку исследователи не измеряли частоту смеха или настроение участников, они не могли выяснить, до какой степени эти факторы определяли наблюдаемые эффекты. В целом, хотя в этом исследовании были получены некоторые интересные результаты, они не могут служить окончательным научным доказательством стимулирующего влияния смеха на иммунитет.

В некоторых дополнительных экспериментах также сообщалось о связанных с юмором изменениях различных компонентов иммунитета, измеренных по образцам крови (*Berk et al.*, 2001; *Itami, Nobori & Texhima*, 1994; *Kamei, Kumano & Masumura*, 1997; *Mittwoch-Jaffe et at.*, 1995; *Yoshino, Fujimori & Kohda*, 1996). Однако в этих исследованиях также обычно было занято лишь небольшое количество участников и неадекватно набраны контрольные группы. Кроме того, результаты различных исследований были довольно противоречивы, при этом в одних из них было обнаружено стимулирующее влияние смеха на иммунитет, в других — иммунодепрессивное влияние, а в третьих не было обнаружено никакого значимого влияния на отдельные компоненты иммунитета. Например, хотя Берк с коллегами (*Berk et at.*, 2001) сообщали об увеличении соотношения Т-хелперов и Т- супрессоров и повышении активности естественных клеток-киллеров после просмотра комедий, Камей с коллегами (*Kamei et* at., 1997) не воспроизвели данные по соотношению Т-клеток и обнаружили *снижение* активности естественных клеток-киллеров. Следовательно, в целом, хотя проведенные экспериментальные лабораторные исследования показывают, что предъявление комедии оказывает некоторое кратковременное влияние на определенные компоненты иммунитета, необходимы более систематические и хорошо контролируемые исследования, прежде чем можно будет сделать какие-либо окончательные выводы о характере этого влияния.

Особый интерес к потенциальной пользе юмора для здоровья проявляют японские ученые, о чем свидетельствуют некоторые упомянутые выше исследования, а также ряд других более недавних исследований, проведенных в этой стране. Хаджиме Кимата недавно сообщал об исследовании, показывающем, что юмор ослаб-

ляет аллергические реакции у людей с аллергией. В одном исследовании после просмотра юмористического фильма у людей с дерматитом обнаруживались менее тяжелые аллергические реакции при кожных тестах, включающих такие аллергены, как пылевые клещи и кошачья перхоть, по сравнению с более тяжелыми реакциями, которые отмечались после просмотра неюмористического документального фильма (*Kimata*, 2001).

В другом исследовании, состоящем из двух отдельных экспериментов, у пациентов со связанной с аллергией бронхиальной астмой были обнаружены менее тяжелые астматические реакции на аллергены после просмотра видеозаписи комедии, тогда как в контрольной группе с неюмористическим фильмом не было обнаружено такого эффекта (*Kimata*, 2004b). Этот исследователь также обнаружил, что просмотр комедийного фильма, вызывал снижение уровня некоторых связанных с аллергией иммуноглобулинов в слезах пациентов с аллергическим конъюнктивитом — воспалительным заболеванием глаз (*Kimata*, 2004a). В целом эти эксперименты показывают, что юмор не усиливает иммунитет, а скорее подавляет чрезмерные иммунные реакции при некоторых формах аллергии, сокращая выделение таких иммуноглобулинов, как иммуноглобулин E и иммуноглобулин G.

В другом японском исследовании после просмотра комедийной видеозаписи у здоровых участников было обнаружено значимое увеличение способности очистки от свободных радикалов, на что указывает повышенный уровень (относительно исходного) в их слюне некоторых молекул, участвующих в устранении свободных радикалов изо рта (*Atsumi et al.*, 2004). Свободные радикалы — это молекулы, которые связаны с воспалением, старением и развитием некоторых типов рака. Хотя это исследование было ограничено тем, что оно не подразумевало обследования контрольной группы испытуемых, просматривавших неюмористическую видеозапись, было обнаружено, что степень повышения способности очистки от свободных радикалов значимо коррелировала с данными участниками оценками удовольствия от просмотра видеозаписи; это указывает на возможную опосредствующую роль радости.

Здесь стоит упомянуть еще одно японское исследование, хотя оно и не связано с иммунитетом. В этом эксперименте у людей с диабетом второго типа был обнаружен значимо более низкий уровень глюкозы в крови после приема пищи в тот день, когда они перед этим посещали юмористическое представление, по сравнению с днем, когда они посещали неюмористическую, монотонную лекцию (*Hayashi et al.*, 2003). Авторы предположили, что нейроэндокринные изменения, вызванные эмоцией радости, возможно, подавили повышение уровня глюкозы; это свидетельствует о том, что использование юмора помогает больным диабетом контролировать уровень глюкозы. Недавние японские исследования предполагают целый ряд интересных возможностей полезного влияния связанных с юмором положительных эмоций и смеха на иммунную и эндокринную системы. Однако это далеко не окончательные результаты. Необходимы дальнейшие исследования, чтобы воспроизвести и подробнее изучить механизмы обнаруженных эффектов, используя выборки большего размера и более строгие методы, прежде чем мы сможем быть уверены в их надежности и клинической полезности.

Корреляционные исследования

Ограничение экспериментов, описанных в предыдущем подразделе, состоит в том, что с их помощью невозможно определить, оказывают ли юмор и смех какое-либо долговременное полезное для здоровья влияние на иммунитет. Хотя после предъявления комедий в лабораторных условиях могут отмечаться статистически значимые кратковременные изменения в связанных с иммунитетом переменных, важно определить, имеют ли такие изменения какое-либо долговременное клиническое значение. Если юмор оказывает клинически значимое полезное влияние на иммунную систему, то должна быть возможность продемонстрировать, что люди, которые чаще смеются и используют юмор (т. е. люди с более развитым чувством юмора), отличаются в целом большей иммунокомпетентностью и в дальнейшем реже страдают инфекционными заболеваниями. Другими словами, должна существовать положительная корреляция между чувством юмора и связанными с иммунитетом переменными и отрицательная корреляция между чувством юмора и частотой инфекционных заболеваний. Хотя исследований этого вопроса немного, но полученные до настоящего времени результаты в целом неутешительны.

Что касается инфекционных заболеваний, Макклелланд и Черифф (*McClelland & Cheriff*, 1997) не обнаружили никакой корреляции между несколькими методиками оценки чувства юмора на основе самоотчетов и частотой или тяжестью простудных заболеваний у участников, будь то ретроспективно или в течение трех последующих месяцев. В некоторых исследованиях также рассматривались корреляции между уровнем секреторного иммуноглобулина А в слюне и чувством юмора участников, оцененным с помощью шкал на основе самоотчетов. Хотя в двух ранних исследованиях с очень маленькими размерами выборки сообщалось о значительных положительных корреляциях между оценками по Шкале совладания с помощью юмора и уровнем секреторного иммуноглобулина А (*Dillon et al.*, 1985; *Dillon & Totten*, 1989), в некоторых более поздних исследованиях с большими размерами выборки не удалось воспроизвести эти результаты (*Labott et al.*, 1990; *Lefcourt et al.*, 1990; *Martin & Dobbin*, 1988).

Однако следует отметить, что уровень иммунитета, вероятно, будет значительно колебаться с течением времени, поэтому оценки уровня иммунитета, полученные в одном исследовании, могут быть слишком ненадежны, чтобы ожидать наличия значимых корреляций с методикой оценки чувства юмора как черты личности. В будущих исследованиях следует объединить измерения иммунитета, сделанные в разное время, и изучать их корреляции с тестовыми оценками юмора как черты. Еще лучше было бы использовать лонгитюдный подход, исследуя возможные связи между ежедневными колебаниями юмора, смеха и жизнерадостности у участников и соответствующими колебаниями уровня различных переменных иммунитета в течение нескольких дней или недель. Связь между юмором и иммунитетом подтвердилась бы, если бы повышение и снижения иммунитета изо дня в день были систематически связаны с большим или меньшим использованием юмора в эти дни.

Наконец, Джеймс Доббин и я (Род Мартин) провели исследование, чтобы определить, может ли чувство юмора как черта личности смягчить влияние жизнен-

ного стресса на иммунитет (*Martin & Dobbin*, 1988). Многочисленные исследования показали, что стресс оказывает неблагоприятное влияние на различные компоненты иммунной системы (*Uchino et al.*, 2000). Как мы видели в гл. 9, есть некоторые доказательства того, что люди с более развитым чувством юмора могут лучше совладать со стрессом, и поэтому они также могут с меньшей вероятностью подвергаться вредному влиянию стресса на иммунитет. В нашем исследовании в качестве участников были привлечены студенты младших курсов университета. Мы проводили у них измерение повседневного стресса и замеряли уровень секреторного иммуноглобулина А в образцах слюны в двух разных случаях с промежутком в полтора месяца. Чувство юмора оценивалось при помощи нескольких шкал на основе самоотчетов, включая *SHRQ*, *CHS* и *SHQ*.

Результаты показали, что ежедневные оценки стресса при первом измерении были отрицательно связаны с уровнем секреторного иммуноглобулина А при втором измерении, что указывает на иммунодепрессивное действие стресса. Что еще более важно, было обнаружено значимое смягчающее влияние на стресс трех из четырех измерений чувства юмора. В каждом случае у участников с низкими оценками юмора отмечались сильные отрицательные корреляции между стрессом и уровнем иммуноглобулина, тогда как эта связь была намного слабее или даже отсутствовала у участников с высокими оценками юмора. Хотя эти результаты необходимо воспроизвести, они свидетельствуют о том, что юмор не только смягчает стресс, как было обнаружено в ряде исследований, измерявших настроение; юмор также снижает подавление иммунитета вследствие стресса.

В целом, несмотря на заявления, которые часто делают в популярных СМИ и литературе на тему «юмор и здоровье», имеющиеся доказательства полезного влияния юмора на иммунитет все еще довольно слабы и неубедительны. Хотя в ряде лабораторных экспериментов были обнаружены значимые изменения определенных компонентов иммунитета во время просмотра участниками юмористических видеозаписей, эти результаты не всегда удавалось воспроизвести; при этом в ряде исследований некоторые результаты даже указывали на причинно-следственную связь в противоположном направлении. В корреляционных исследованиях в целом не удалось найти значимых связей между чувством юмора и иммунитетом, что поднимает вопросы о долговременном клиническом значении кратковременных эффектов, обнаруженных в лаборатории.

Также следует отметить, что ни в одном из лабораторных исследований не оценивалась частота улыбки Дюшенна или забавность комедийных видеозаписей. Будущие исследования должны включать такие измерения, чтобы проверить, коррелируют ли они с силой каких-либо наблюдаемых изменений иммунитета; это служило бы дополнительным подтверждением того, что эти эффекты обусловлены радостью. Кроме того, в проведенных исследованиях, как правило, используются очень маленькие выборки и имеются многочисленные методологические недостатки. Отчасти эти трудности объясняются тем, что для проведения такого рода экспериментов (весьма дорогостоящих), к сожалению, выделяются очень небольшие средства. Исследования возможного влияния юмора на иммунитет, по-видимому, неприоритетны для правительственных субсидирующих организаций и фармацевтических компаний, которые финансируют большинство исследований в

области здравоохранения. Следовательно, специалисты в этой области должны были обходиться ограниченными исследованиями, экономя на типах контрольных групп и других особенностях планирования экспериментов, которые необходимы, чтобы делать окончательные выводы.

Юмор и боль

Как отмечено ранее в этой главе, случай Нормана Казинса свидетельствует о том, что смех ослабляет боль, возможно, из-за предполагаемого выделения эндорфинов в мозгу, когда люди испытывают эмоцию радости. С тех пор был проведен целый ряд экспериментов, чтобы определить, может ли юмор повышать болевую выносливость в контролируемых лабораторных условиях. В этих исследованиях применялись планы экспериментов, подобные тем, которые использовались при изучении иммунитета; эти планы исследований подразумевали проверку болевого порога или болевой выносливости участников до и после предъявления им комедийной видеозаписи и сравнение результатов с полученными в контрольной группе, на которую юмор не воздействовал.

Болевой порог или болевая выносливость измеряется с использованием процедур, которые разработаны в традиционных экспериментальных исследованиях боли, в которых участники подвергались воздействию болезненных (но не вредных) стимулов. Наиболее популярный из них — холодовый прессорный тест, в котором участников просят на несколько минут погрузить руку в ванну с ледяной водой. Порог боли определяется как время, прошедшее до того, как участник сообщит, что стимул болезненный, а болевая выносливость — как время, прошедшее до того, как человек не сможет больше терпеть стимул и захочет прекратить его воздействие (т. е. вынуть руку из ледяной воды).

Эти эксперименты, как правило, лучше контролировались и были методологически более строгими, чем исследования иммунитета (вероятно, потому, что они требуют меньших средств). В большинстве исследований было несколько контрольных групп для учета воздействия таких факторов, как отвлечение, релаксация и отрицательные эмоции. Например, Розмари Коган с коллегами в своем исследовании в случайном порядке распределяли студентов колледжа по группам, которым в качестве стимула предъявлялись юмор (аудиозапись юмористического выступления Лили Томлин), релаксация (аудиозапись для последовательного мышечного расслабления), скучное повествование (лекция по этике) или ничего не предъявлялось в контрольной группе (*Cogan, Cogan, Waltz & McCue*, 1987). В результате не было обнаружено никаких различий по измерениям болевого порога после предъявления стимула между группами, на которые воздействовали смехом с релаксацией; однако пороги для обеих этих групп были значительно выше, чем пороги для групп, слушавших скучный рассказ или вообще ничего не слушавших. Это свидетельствует о том, что юмор, как и релаксация, оказывает болеутоляющее влияние.

Во втором исследовании эти же авторы стремились исключить другие возможные альтернативные объяснения этих результатов, предъявляя студентам коме-

дийный стимул (аудиозапись юмористического выступления Билла Косби), интересное повествование (увлекательный рассказ Эдгара Аллана По), скучное повествование (лекцию по этике), активное отвлечение (решение задачи на умножение) или ничего не предъявляя в контрольной группе. Результаты показали, что болевые пороги участников после предъявления этих стимулов были значительно выше в группе, смотревшей комедийную запись, чем во всех других группах. Эти результаты показывают, что связанное с юмором повышение болевой выносливости происходит не просто из-за отвлечения или поглощенности чтением, а указывает на возможное наличие физиологического механизма. Подобные результаты были получены в других хорошо контролируемых экспериментах (*Weaver & Zillmann*, 1994; *Weisenberg, Tepper & Schwarzwald*, 1995; *Zillmann, Rockwell, Schweitzer & Sundar*, 1993), и они довольно убедительно доказывают, что предъявление комедийной записи приводит к повышению болевого порога и болевой выносливости.

Есть также некоторые доказательства того, что болеутоляющее влияние юмора, наблюдаемое в лаборатории, распространяется на клинические методики, но возможно только при умеренном, а не высоком уровне боли. В исследовании, проведенном в реальных условиях, Джеймс Роттон и Марк Шац (*Rotton & Shats*, 1996) распределили стационарных пациентов, которым была проведена ортопедическая операция, по трем группам:

1) группа, просматривающая четыре полнометражные кинокомедии в течение двух дней после операции;
2) группа, просматривающая четыре драматических фильма;
3) контрольная группа, не просматривающая никаких фильмов.

Результаты показали более низкий уровень использования легких анальгетиков (например, аспирина) в течение двух дней после операции у участников, просматривавших юмористический фильм, по сравнению с участниками в других двух группах. Однако эти эффекты не распространялись на использование сильных болеутоляющих средств, таких как *Demerol* и *Percodan*. Кроме того, эти результаты были получены только у пациентов, которым разрешалось выбирать, какой юмористический фильм они будут смотреть; участники, которым не предоставлялась возможность выбрать фильм, обнаружили значительно *более высокие* уровни использования анальгетиков по сравнению с контрольной группой. Таким образом, просмотр комедийных фильмов, которые не соответствуют собственным юмористическим предпочтениям, дает обратный эффект.

Хотя эти исследования показывают, что юмор уменьшает боль, интересно отметить, что подобные эффекты также обнаружены для отрицательных эмоций. Эксперименты, в которых одну из контрольных групп подвергали воздействию отрицательных эмоций, показали, что у испытуемых возрастают болевой порог и болевая выносливость после просмотра видеозаписей, вызывающих такие эмоции, как отвращение, ужас или печаль, — точно так же, как и после просмотра комедний. Например, Матисеху Вайзенберг с коллегами (*Weisenberg et al.*, 1995) обнаружили равное повышение болевой выносливости в группе участников, просматривавших комедийный фильм, и в группе, просматривавшей отвратительный фильм ужасов; при этом в обеих группах отмечался более высокий уровень болевой выносливости, чем у участников, про-

сматривавших нейтральный фильм, и в группе, не смотревшей никакого фильма вообще. Похожие результаты были обнаружены в других исследованиях, где сравнивалось влияние юмора на несчастье (*Zillmann et al.*, 1993) и печаль (*Weaver & Zillmann*, 1994). Эти результаты показывают, что наблюдаемое обезболивающее действие имеет место как при положительном, так и при отрицательном эмоциональном возбуждении, а не специфично для эмоции радости.

Хотя это связанное с юмором повышение болевой выносливости и болевого порога весьма устойчиво, его точные механизмы все еще не ясны. Очевидно, требуется некоторое время, чтобы эти эффекты проявились, поскольку они были выявлены только в тех исследованиях, где болевая выносливость проверялась после окончания просмотра кинокомедии, а не когда участники все еще смотрели фильм (*Nevo, Keinan & Teshimovsky-Arditi*, 1993). Кроме того, Вайзенберг с коллегами обнаружили, что повышенный болевой порог и повышенная болевая выносливость сохранялись в течение 30 минут после просмотра юмористической видеозаписи, даже после того, как настроение участников, по данным самоотчетов, возвратилось к исходному уровню (*Weisenberg, Raz & Hener*, 1998). Авторы так интерпретировали эти результаты: связанная с юмором радость вызывает физиологические изменения, влияющие на сенсорные компоненты боли, а не просто изменяет когнитивно-эмоционально-мотивационные компоненты боли. Также авторами был сделан вывод, что для развития и сохранения этих физиологических изменений требуется некоторое время даже после того, как первоначальные изменения настроения исчезли.

Исследование Дианы Махоуни с коллегами показывает, что связанное с юмором повышение болевой выносливости может быть опосредствовано ожиданиями (*Mahony, Burroughs, & Hieatt*, 2001). В этом исследовании перед показом юмористической видеозаписи участникам говорили, что юмор повышает болевую выносливость (создавая положительные ожидания), или что юмор *снижает* болевую выносливость (создавая отрицательные ожидания), или им ничего не говорили о влиянии юмора на боль (отсутствие ожиданий). В группах с положительными ожиданиями и отсутствием ожиданий было обнаружено значительно большее повышение болевого порога после просмотра комедийной видеозаписи по сравнению с группой с отрицательными ожиданиями. Эти результаты свидетельствуют о том, что болеутоляющее действие юмора может быть своего рода эффектом плацебо. Однако не исключена возможность того, что это влияние опосредствовано физиологическими процессами, поскольку в другом исследовании показано, что болеутоляющее действие плацебо опосредствовано физиологическими механизмами, включая выработку эндорфина в мозгу (*Benedetti*, 2002).

До недавнего времени ни в одном исследовании юмора и боли не изучались корреляции между частотой смеха участников во время просмотра кинокомедии и изменениями болевой выносливости, и поэтому было неясно, объясняются ли эти эффекты именно смехом, положительной эмоцией радости или некоторым другим фактором (например, когнитивными процессами, связанными с юмором). Недавний эксперимент, проведенный Карен Цвейер с коллегами, был поставлен для того, чтобы дать ответ на этот вопрос. В этом исследовании участники смотрели кинокомедию («Мистер Бин у стоматолога»), которая содержала звуковые эффекты, но не диалоги, и им была дана инструкция:

1) наслаждаться фильмом, но подавлять все улыбки и смех, или
2) как можно больше улыбаться и смеяться во время фильма, или
3) придумать юмористический рассказ во время просмотра фильма (*Zweyer, Velker & Ruch*, 2004).

С помощью холодового прессорного теста измерялась болевая выносливость до, сразу после и спустя 20 минут после фильма. Во время этой процедуры исследователи также снимали участников на видео и впоследствии определяли их выражение лица как искреннюю (Дюшенна) и притворную (не Дюшенна) улыбку и смех, используя Систему кодирования активности лицевых мышц (которая была описана в гл. 6).

В целом у трех групп испытуемых было обнаружено похожее значимое повышение болевого порога и болевой выносливости относительно исходного уровня, отмеченное сразу после просмотра фильма и сохранявшееся 20 минут спустя. Эти результаты показывают, что ни смех, ни генерирование юмора не нужны для ослабления боли, если есть чувство радости. Кроме того, было обнаружено, что наблюдаемое повышение болевой выносливости положительно связано с искренней улыбкой удовольствия (улыбкой Дюшенна), но не с частотой или интенсивностью смеха. В действительности произвольные попытки проявлять или усиливать связанные со смехом положительные эмоции на самом деле были *отрицательно* связаны с болевой выносливостью. Хотя эти результаты должны быть воспроизведены, прежде чем мы сможем делать окончательные выводы, они ставят под сомнение гипотезу (выдвинутую на основании случая Нормана Казинса), согласно которой для повышения болевой выносливости необходим искренний смех. Напротив, полученные результаты свидетельствуют, что эти механизмы в большей степени опосредствованы связанной с весельем положительной эмоцией радости. По-видимому, смех не обязателен и на самом деле если заставлять себя смеяться, очевидно, это даст противоположный эффект (открытие, которое может создать проблему для движения «клубов смеха»).

Итак, обнаружены весьма убедительные эмпирические подтверждения результатов наблюдений Нормана Казинса, согласно которым смех ослабляет боль. Хотя эти данные указывают на то, что эффект снижения болевой чувствительности возникает не из-за самого по себе смеха, а скорее из-за положительной эмоции радости, сопровождающей юмор и обычно выражающейся смехом. Исследования также показывают, что это болеутоляющее действие отмечается не только при положительных, но и при отрицательных эмоциях. Однако мы не знаем, опосредствовано ли связанное с юмором повышение болевой выносливости эндорфинами. Действительно, популярная точка зрения, согласно которой вызванная юмором радость связана с выработкой эндорфинов в мозгу, еще не подтверждена результатами исследований. В экспериментах, в которых оценивался уровень бета-эндорфина в образцах крови, не было обнаружено никаких изменений этой переменной во время просмотра участниками кинокомедии (*Berk et al.*, 1989; *Itami et al.*, 1994). Однако анализы крови могут быть нечувствительны к изменениям уровня опиатов в мозгу. Один потенциальный метод исследования предположения об опосредствующей роли эндорфина состоит в том, чтобы определить, исчезает ли связанное с юмором повышение болевой выносливости, когда участникам сначала дают антагонист опиатов налоксон. Если выяснится,

что налоксон, который блокирует рецепторы эндорфина в мозге, нейтрализует также ослабляющий боль эффект юмора, это укажет на то, что полученный эффект опосредствован эндорфинами. Это интересный вопрос, который необходимо рассмотреть в будущих исследованиях.

Юмор, артериальное давление и заболевания сердца

Хотя некоторые авторы предполагали, что частый искренний смех ведет к снижению кровяного давления (например, *McGhee*, 1999), экспериментальные исследования показывают, что смех на самом деле связан с кратковременным повышением кровяного давления и частоты сердечных сокращений, но не с долговременными эффектами. Сабина Уайт и Фейм Камарена (*White & Camarena*, 1989) провели шестинедельное интервенционное исследование, чтобы изучить влияние смеха на систолическое артериальное давление (САД), диастолическое артериальное давление (ДАД) и частоту сердечных сокращений (ЧСС). Они в случайном порядке распределили участников на группы: подвергшихся воздействию смеха, группу релаксации и контрольную группу, прослушавшую лекцию на тему здоровья. Участники каждой из этих групп в течение шести недель посещали еженедельные сессии продолжительностью 1,5 часа. Результаты не показали никаких значимых изменений ДАД, САД и ЧСС после сессий у участников, которые смеялись или прослушали лекцию на тему здоровья, тогда как участники, занимавшиеся релаксацией, обнаружили значимо более низкий уровень ЧСС и САД после сессии по сравнению с обеими другими группами. Таким образом, в этом исследовании не подтвердилась гипотеза, согласно которой продолжительный смех приводит к устойчивому снижению уровня частоты сердечных сокращений и кровяного давления.

В исследовании связи между чувством юмора как чертой и артериальным давлением Герберт Лефкурт с коллегами изучали корреляции между оценками участников по Опроснику на ситуативные реакции на юмор (*SHRQ*) и Шкале совладания с помощью юмора (*CHS*) и их уровнем САД и ДАД во время выполнения ряда стрессовых лабораторных заданий (*Lefcourt, Davidson, Prkachin & Mills*, 1997). Не было обнаружено никаких значимых корреляций между шкалами чувства юмора и ДАД, но отмечалось интересное половое различие в паттерне корреляций с САД. Было обнаружено, что женщины с более высокими оценками по шкалам оценки чувства юмора по сравнению с женщинами с более низкими оценками, как правило, имеют более низкие уровни САД. Это подтверждает точку зрения, согласно которой чувство юмора отрицательно связано с артериальным давлением. Однако для мужчин была обнаружена противоположная зависимость: участники с более высокими оценками юмора имели *более высокий* общий уровень САД по сравнению с участниками с низкими оценками юмора. Авторы предположили, что эти результаты могут объясняться различиями в способах выражения юмора у мужчин и женщин, при этом женщины, возможно, используют более терпимые, адаптивные и характеризующиеся самопринятием формы юмора, потенциально оказывающие более полезное физиологическое влияние (*Crawford & Gressley*, 1991). Напротив, более частое использование юмора у мужчин отражает более выраженные дух соперничества и агрессивность, что ведет к повышению артериального дав-

ления. Эти результаты показывают, что различные стили или типы юмора могут иметь совершенно разные последствия для здоровья.

Адам Кларк с коллегами провели исследование в Медицинском центре Мэрилендского университета, чтобы определить, существует ли корреляция между ишемической болезнью сердца (ИБС) и чувством юмора (*Clark, Seidler & Miller*, 2001). Они провели *SHRQ* (этот тест, как сказано в гл. 7, оценивает степень, до которой люди часто смеются и улыбаются в разнообразных ситуациях) на 300 случайно выбранных пациентах с диагнозом ИБС, а также на биологически родственных членах семьи этих пациентов. Результаты показали, что в среднем пациенты с ИБС имели значительно более низкие оценки *SHRQ*, чем их здоровые родственники; это свидетельствует о том, что более низкие оценки чувства юмора могут быть фактором риска для развития заболеваний сердца. Оценки по этой методике чувства юмора не были связаны с другими факторами риска, такими как диабет, гипертония или курение. Однако люди с более высокими оценками *SHRQ* имеют значимо более низкие оценки по шкале враждебности, которая, как показано ранее, связана с большим риском заболеваний сердца (*Williams et al.*, 1980). Хотя собранные результаты означают, что чувство юмора в некоторой степени защищает от заболеваний сердца, серьезный недостаток данного исследования состоит в том, что тесты юмора проводились после того, как у пациентов уже развилась болезнь. Следовательно, причинно-следственная связь может быть обратной: люди, недавно перенесшие инфаркт, могут быть менее склонны реагировать на ситуации юмором и смехом, что приводит к более низким оценкам по *SHRQ*. Поэтому необходимы дальнейшие лонгитюдные исследования, чтобы определить, будут ли у людей с клинически не выраженными расстройствами и более низкими оценками юмора впоследствии с большей вероятностью развиваться заболевания сердца.

Юмор и симптомы болезней

Если юмор и смех оказывают полезное влияние на иммунитет и другие аспекты здоровья, то люди, которые смеются чаще и имеют более развитое чувство юмора, должны в целом реже болеть. Чтобы проверить эту гипотезу, ряд исследователей изучил простые корреляции между методиками оценки чувства юмора как черты, такими как *SHRQ* и *CHS*, и общим здоровьем, измеренным опросниками самоотчета для оценки физических симптомов. В некоторых из этих исследований были обнаружены предсказанные отрицательные корреляции между данными переменными; это свидетельствует о том, что люди с более развитым чувством юмора склонны реже сообщать о медицинских проблемах и симптомах болезней (*Boyle & Joss-Reid*, 2004; *Carroll & Shmidt*, 1992; *Dillon & Totten*, 1989; *Fry*, 1995; *Ruch & Kohler*, 1999). Однако в других исследованиях не удалось воспроизвести полученные результаты (*Anderson & Arnoult*, 1989; *Labott & Martin*, 1990; *Porterfield*, 1987).

Кроме того, в двух исследованиях было обнаружено значимое ослабляющее влияние чувства юмора на стресс, судя по симптомам болезней, отмеченным в опросниках на основе самоотчетов; это говорит о том, что люди с более высокими

оценками чувства юмора с меньшей вероятностью сообщают о заболевании после стрессовых жизненных событий (*Abel*, 1998; *Fry*, 1995). Однако полученные результаты не были воспроизведены в других исследованиях с более крупными размерами выборки (*Korotkov & Hannah*, 1994; *Porterfield*, 1987). В одном исследовании даже обнаружена обратная взаимосвязь между юмором и стрессом; при этом люди с высокими оценками юмора были более склонны сообщать о болезни после негативных жизненных событий (*Anderson & Arnoult*, 1989). Таким образом, нет никаких убедительных доказательств того, что люди с более развитым чувством юмора болеют реже.

Важно отметить, что симптомы болезни, отмеченные в опросниках самоотчета часто можно спутать с отрицательной эмоциональностью или нейротизмом, что делает их несколько ненадежными измерениями объективного состояния здоровья (*Watson & Pennebaker*, 1989). Люди, которые имеют в среднем более негативное настроение, по сравнению с менее невротичными людьми склонны чувствовать себя менее здоровыми, хотя могут не различаться по объективному состоянию здоровья. Поскольку тесты чувства юмора обычно отрицательно связаны с нейротизмом, то выявленные корреляции между чувством юмора и симптомами болезни по данным самоотчетов могут наблюдаться из-за нейротизма в целом, а не какой-либо объективной пользы юмора для здоровья. Поэтому для исследователей важно особо выделять влияние нейротизма в таких исследованиях. Это было сделано только в одном исследовании, и в нем корреляция между чувством юмора и симптомами физической болезни исчезла после того, как было устранено воздействие нейротизма (*Korotkov & Hannah*, 1994).

Недавнее исследование Свена Свебека с коллегами предоставило уникальную возможность включить методику оценки чувства юмора в проведенное на большой популяции исследование здоровья, в котором участвовало все взрослое население целого округа в Норвегии (*Svebak, Martin & Holmen*, 2004). Помимо выполнения теста оценки юмора с тремя пунктами, составленного на основе Опросника на чувство юмора Свебака (*SHQ*-6) (*Svebak*, 1996), более чем 65 000 участников заполнили анкету, где отмечали симптомы различных болезней (например, тошноты, диареи, сильного сердцебиения, одышки, скелетно-мышечной боли) и общую удовлетворенность здоровьем. Также оценивались кровяное давление опрошенных, рост и вес (что позволяло вычислить индекс массы тела, характеризующий тучность). Фактически на сегодня это самое крупное корреляционное исследование чувства юмора и здоровья из когда-либо проводившихся. Однако в нем было собрано очень мало доказательств прямой связи между чувством юмора и здоровьем. После того как было математически устранено воздействие фактора возраста, не было обнаружено никаких значимых корреляций между чувством юмора и симптомами болезней или объективными признаками здоровья, хотя и была обнаружена слабая связь между чувством юмора и удовлетворенностью здоровьем. Эти результаты свидетельствуют, что, хотя люди с высокими оценками чувства юмора объективно не отличаются лучшим здоровьем, субъективно они несколько больше удовлетворены своим здоровьем.

Ввиду очень большого размера выборки в этом исследовании, широкого возрастного диапазона участников и случайного характера выборки, эти данные весьма убедительно доказывают, что люди с более развитым чувством юмора (по край-

ней мере определенного как высокие оценки по таким тестам на основе самоотчетов, как *SHQ*) в общем не более здоровы, чем люди с низкими оценками чувства юмора. Если чувство юмора действительно приносит какую-то пользу для здоровья, то либо эта польза слишком неуловима, чтобы ее обнаружить в исследовании методом поперечных срезов, либо соответствующий тип юмора не охвачен в достаточной мере Опросником на чувство юмора. Например, в этом исследовании не был измерен жизненный стресс, поэтому авторы не смогли изучить влияние чувства юмора на здоровье посредством ослабления стресса. Кроме того, возможно, что в лонгитюдном исследовании влияние юмора на здоровье может проявиться через какое-то время.

Исследование Николя Куипера и Сореля Николя (*Kuiper & Nicholl*, 2004) также касается связи между чувством юмора и удовлетворенностью здоровьем. Эти авторы предположили, что может быть важно проводить различие между фактическим и воспринимаемым физическим здоровьем и что чувство юмора способствует более положительному восприятию физического здоровья, чем оно есть на самом деле. Изучая выборку студентов младших курсов, они обнаружили, что люди с более высокими оценками по шкале оценки чувства юмора сообщали о более положительном восприятии здоровья, например о меньшем страхе тяжелой болезни или смерти, меньшей отрицательной озабоченности своим физическим состоянием и меньшим беспокойством по поводу боли. Эти результаты соответствуют данным Свебака с коллегами (*Svebak et al.*, 2004), согласно которым более высокие оценки чувства юмора связаны с большей субъективной удовлетворенностью здоровьем, но не с лучшим состоянием здоровья по объективным признакам. Эти результаты могут помочь объяснять популярность представления о полезности юмора для здоровья. Люди с более развитым чувством юмора могут воспринимать себя более здоровыми, проявляя меньше беспокойства и озабоченности симптомами болезни, хотя объективно они не более здоровы. Таким образом, хотя в подобных корреляционных исследованиях неясно направление причинно-следственной связи, возможно, что юмор улучшает качество жизни, не делая человека физически более здоровым.

Юмор и долголетие

Если юмор оказывает полезное влияние на физическое здоровье, то необходимо экспериментально продемонстрировать, что люди, которые чаще шутят и смеются, в среднем живут дольше, чем менее юмористичные люди. Действительно, доказательство этого может оказаться самым серьезным доказательством гипотезы о пользе юмора для здоровья. Хотя все же можно утверждать, что частые шутки и смех могут улучшить по крайней мере качество, если не продолжительность жизни, трудно понять, как можно подтвердить заявления о реальной пользе юмора для физического здоровья, если он не продлевает жизнь. К сожалению, результаты исследований в этой области, хотя и ограниченные, не очень обнадеживают.

Джеймс Роттон (*Rotton*, 1992) в серии четырех отдельных исследований не обнаружил никаких различий в продолжительности жизни комиков и писателей-юмористов по сравнению с продолжительностью жизни серьезных эстрадных ар-

тистов и писателей. Однако он обнаружил, что профессиональные юмористы и серьезные эстрадные артисты умирают в значительно *младшем* возрасте, чем люди, которые были известны по другим причинам, возможно, из-за стресса или нездорового образа жизни людей в индустрии развлечений. Таким образом, способность генерировать юмор и смешить людей (олицетворенная в людях, которые зарабатывают на жизнь своими комическими способностями), по-видимому, не приносит никакой пользы здоровью, которая приводила бы к большему долголетию.

Результаты другого исследования свидетельствуют о том, что наличие чувства юмора на самом деле может приводить к смерти в *более раннем* возрасте, чем его отсутствие. Говард Фридман с коллегами провели анализ данных 1178 участников мужского и женского полов из известного Исследования жизненного цикла Термана, — лонгитюдного исследования, в котором в течение многих десятилетий, начиная с их детства в 1920-е гг., отслеживалась группа интеллектуально одаренных людей (*Friedman, Tucker, Tomlinson-Keasey, Schwartz et al.*, 1993). Сложное измерение жизнерадостности было составлено из оценок чувства юмора и оптимизма, данных родителями и преподавателями этим людям в возрасте 12 лет. Удивительно, что по результатам анализа выживаемости люди с более высокими оценками жизнерадостности в 12 лет имели значительно *более высокий* коэффициент смертности в течение следующих десятилетий. Таким образом, в среднем более веселые люди с большей вероятностью умирают в младшем возрасте по сравнению с менее веселыми. Более высокий коэффициент смертности был обнаружен и у мужчин, и у женщин и применительно ко всем причинам смерти.

Авторы предположили, что эти удивительные результаты могут объясняться тем, что более веселые люди меньше беспокоятся о риске для здоровья и меньше заботятся о себе по сравнению с более серьезными людьми. Как ни странно, большая удовлетворенность здоровьем и меньшее беспокойство по поводу проблем со здоровьем, обнаруженные у людей с высокими оценками юмора (*Kuiper & Nicholl*, 2004; *Svebak, Martin et al.*, 2004), могут вести к более скептическому отношению к рискам для здоровья и, следовательно, к более высокому коэффициенту смертности.

Сторонники полезности юмора для здоровья попытались различными способами отвергнуть результаты этого исследования, например предполагая, что определение чувства юмора было несоответствующим, или что результаты определялись компонентом оптимизма сложного измерения жизнерадостности, а не компонентом чувства юмора, или что жизнерадостность в этом исследовании отражала недостаток эмоциональной адаптации. Однако эти аргументы не выдерживают подробного рассмотрения. Вопрос, который использовался для оценки чувства юмора в этом исследовании, на положительном полюсе содержал следующее описание: «Необычно тонкое чувство юмора. Остроумный. Понимает шутки. Видит во всем забавную сторону», а на отрицательном полюсе следующее: «Полное отсутствие чувства юмора. Серьезный и скучный. Ни в чем не видит забавную сторону». Очевидно, трудно спорить с тем, что это описание очень отличается от того, как сегодня большинство людей (включая сторонников движения «юмор и здоровье») описывает чувство юмора.

Кроме того, последующий анализ этих данных позволил обнаружить, что более высокий коэффициент смертности сохранялся, даже когда оценка чувства юмора

использовалась отдельно, а не в сочетании с оптимизмом (*Martin et al.*, 2002). Этот анализ также показал, что люди, которые в детстве имели более высокие оценки жизнерадостности, в дальнейшей жизни не отличались большей вероятностью наличия невротических черт или эмоциональных проблем и в действительности они были лучше адаптированными и более беззаботными во взрослой жизни, а также более экстравертными. С другой стороны, этот анализ показал, что дети, которые оценивались как более веселые в детстве, курили больше сигарет, потребляли больше алкоголя и имели более опасные увлечения во взрослом возрасте, хотя этот нездоровый образ жизни статистически не полностью объяснял их более высокий коэффициент смертности. Таким образом, в целом имеющиеся данные, хотя и ограниченные, свидетельствуют о том, что чувство юмора на самом деле может быть фактором риска заболеваний, а не подтверждают гипотезу о том, что чувство юмора увеличивает продолжительность жизни.

Заключение

Из всех предполагаемых полезных для здоровья эффектов юмора и смеха наиболее убедительные научные подтверждения были обнаружены для их гипотетического болеутоляющего действия. После просмотра кинокомедий в лабораторных условиях люди обычно могли терпеть более сильную боль, и есть некоторые ограниченные клинические свидетельства того, что юмор ослабляет послеоперационную боль. Исследования показывают, что наблюдаемое ослабление боли, вероятно, происходит из-за связанных с весельем положительных эмоций, а не из-за самого по себе смеха, хотя также обнаружено, что отрицательные эмоции оказывают похожее влияние. Расхожее мнение, что эти эффекты опосредствованы выработкой эндорфинов или других опиатов в мозгу, еще не изучено, хотя это выглядит правдоподобным объяснением. Необходимы более масштабные исследования, чтобы изучить эти механизмы и определить, достаточно ли сильны эти эффекты, чтобы быть полезными для использования юмора при лечении боли, возникающей в результате различных заболеваний.

Что касается возможного влияния юмора и смеха на иммунитет, то проведенные до настоящего времени исследования не позволяют получить убедительные результаты или сделать окончательные выводы. В лабораторных условиях после просмотра кинокомедий наблюдались некоторые кратковременные изменения определенных компонентов иммунитета и есть новые интересные данные об ослаблении аллергических реакций. Однако эти исследования обычно весьма небольшие, со многими методологическими ограничениями, и в различных исследованиях были получены противоречивые результаты. Необходимы более систематические и строгие исследования, чтобы воспроизвести эти результаты и изучить возможные механизмы, прежде чем могут быть сделаны окончательные выводы. Исследования в области психонейроиммунологии показывают, что эмоциональные состояния могут влиять на иммунитет через многие каналы, связывающие мозг и иммунную систему. Следовательно, есть основания также предполагать наличие взаимосвязи между эмоцией радости и иммунитетом. Однако эти сложные взаимодействия все еще не вполне понятны, и, очевид-

но, нет простой взаимно однозначной связи между определенными эмоциями и конкретными изменениями иммунитета (*Booth & Pennebaker*, 2000).

Хотя исследователи выдвигают некоторые интересные предположения о возможном влиянии юмора на иммунитет, пока собрано недостаточно доказательств того, что люди, которые отличаются более развитым чувством юмора и чаще смеются, имеют лучший иммунитет, лучшее здоровье в целом или живут дольше. Есть даже некоторые исследования, показывающие, что склонные к юмору и веселые люди на самом деле могут умирать в более раннем возрасте, чем более серьезные люди. Это может объясняться тем, что люди с более развитым чувством юмора меньше беспокоятся о проблемах со здоровьем, ведут более опасный образ жизни или менее склонны серьезно относиться к проблемам со здоровьем и обращаться за соответствующей медицинской помощью, когда это необходимо.

Тем не менее, хотя более склонные к юмору и веселые люди могут жить не дольше других, они могут отличаться лучшим качеством жизни и быть более удовлетворены жизнью в целом. Также сохраняется возможность того, что различные типы юмора могут по-разному влиять на различные аспекты здоровья. Хотя развитое чувство юмора может способствовать более ранней смерти, заставляя людей в целом меньше заботиться о себе, все же возможно, что радость вызывает биохимические изменения, приносящие определенную пользу для здоровья, или что использование некоторых стилей юмора способствует совладанию со стрессом или улучшению близких отношений, косвенно оказывая некоторое положительное влияние на здоровье.

Ученые, рассматривающие юмор и смех как путь к лучшему здоровью, по-видимому, поторопились обосновать свою точку зрения довольно неубедительными результатами исследований. Необходимо не только провести больше фундаментальных исследований в этой области, но и тщательно оценить эффективность юмористических методов до их широкого применения. Некоторые сторонники этого модного направления психологии здоровья могут рассматривать его как возможность заработать деньги с помощью книг и семинаров, но многими другими движет искреннее желание помочь людям. В любом случае, твердая убежденность в пользе юмора и смеха для здоровья мешает объективно оценивать эти исследования.

В защиту сторонников движения «юмор и здоровье» можно сказать, что хотя юмор не оказывает всего того полезного влияния на здоровье, о котором заявляют, по крайней мере он вряд ли вреден и приносит удовольствие людям, если и не увеличивает продолжительность их жизни. Конечно, у этой аргументации есть некоторые достоинства. Несомненно, нет ничего плохого в том, чтобы побуждать людей чаще наслаждаться юмором и смеяться, особенно если они страдают от тяжелого заболевания, которое иначе сделало бы их жизнь менее приятной. Однако есть риск, что необоснованные заявления о пользе юмора и смеха для здоровья могут пробудить ложные надежды у больных людей.

От акцентирования на пользе юмора и смеха для здоровья может создаться необоснованное впечатление, что люди больше контролируют свое здоровье, чем могут на самом деле. Это может послужить основанием для обвинения самих людей в их болезнях. Следовательно, заболевшие люди могут начать чувствовать

себя виновными в том, что они недостаточно смеялись. Кроме того, преувеличенные заявления о недоказанной пользе юмора и смеха для здоровья могут создавать впечатление, что это не что иное, как крайнее движение и временное увлечение; это впечатление мешает исследователям и финансирующим организациям проводить и выделять фонды на хорошо спланированные крупномасштабные эксперименты в этой области. Таким образом, замедляется прогресс в определении тех полезных эффектов здоровья, которые на самом деле могут существовать.

Теории о возможной пользе юмора для здоровья должны базироваться на правдоподобных биологических принципах. С эволюционной точки зрения кажется маловероятным, что основная функция юмора и смеха состоит в улучшении физического здоровья людей. Как отмечено в гл. 6, сравнительные исследования показывают, что положительные эмоции, связанные с юмором, касаются социальной игры и что смех — это экспрессивное поведение, демонстрирующее игривые эмоции и намерения по отношению к другим людям. В гл. 5 мы также довольно подробно обсуждали многие социальные функции юмора и смеха. Происхождение юмора и смеха больше связано с социальным взаимодействием и социальным характером человеческого существования, чем с физическим здоровьем. Тем не менее возможно, что эти эмоции и действия могут иметь некоторые физиологические и психологические компоненты, косвенно влияющие на различные аспекты здоровья.

Обнаруженные взаимосвязи между эмоциями и иммунитетом, вероятно, имеют отношение к тому, что и эмоции, и иммунитет участвуют в налаживании и поддержании отношений между человеком и его окружением (*Booth & Pennebaker*, 2000). Эмоциональные ощущения страдания или благополучия — это сигналы о состоянии организма, которые дают полезную информацию для иммунной системы, связанной также с целостностью и здоровьем человека. Следовательно, чувство жизнерадостности и игривая, юмористическая точка зрения отчасти могут быть сигналом, что физиологические ресурсы человека достаточны для того, чтобы справиться с угрозами здоровью, а также могут помогать мобилизовать эти ресурсы (*Leventhal & Patrick-Miller*, 2000). Следовательно, можно допустить, что юмор влияет на некоторые связанные со здоровьем переменные, хотя с эволюционной точки зрения эти эффекты могут не быть основной функцией юмора.

Несмотря на то, что имеющиеся научные доказательства довольно ограничены, следует провести более систематические исследования в этой области, поскольку некоторые результаты наводят на размышления, а также существует теоретическая вероятность некоторого рода связей между юмором и здоровьем. Как говорилось выше, в будущих экспериментальных исследованиях должны быть рассмотрены результаты соответствующих контрольных групп, чтобы исключить альтернативные объяснения данных. В них также следует рассмотреть роль смеха и радости как факторов, опосредствующих любые наблюдаемые эффекты. Для разъяснения нервных и биохимических механизмов, ответственных за физиологические эффекты, связанные с игрой эмоций, также могут быть полезны исследования на животных (*Panksepp & Burgdorf*, 2003).

В будущих исследованиях также необходимо изучить различные теоретические модели, связывающие юмор и здоровье, которые ранее были рассмотрены в этой

главе. Большинство проведенных на сегодняшний день исследований сосредоточено на предполагаемом прямом влиянии смеха и радости на такие физиологические переменные, как иммунитет. Пока что было проведено немного исследований возможных косвенных эффектов, таких как потенциальная польза лучших межличностных отношений для здоровья и более успешное совладание со стрессом вследствие здорового чувства юмора. Как будет подробнее рассмотрено в гл. 11, в этом вопросе важно провести различие между разными типами или стилями юмора, одни из которых могут быть полезны для здоровья, тогда как другие могут быть даже вредны. В конечном счете возможно, что в случае психического здоровья отсутствие некоторых вредных типов юмора (например, враждебного юмора) столь же важно (или даже еще более важно) для физического здоровья, как и наличие других, более мягких форм юмора.

ГЛАВА 11

Использование юмора в психотерапии, образовании и в бизнесе

В течение последних двух десятилетий отмечался растущий интерес к применению юмора в разнообразных профессиональных областях. В гл. 10 мы обсуждали возможную пользу юмора и смеха для физического здоровья, а также применение различных юмористических методик в здравоохранении. В этой главе мы рассмотрим потенциальную пользу (а также возможные риски) применения юмора в психотерапии и консультировании, образовании и бизнесе.

Некоторые специалисты, работающие в этих областях, с энтузиазмом пропагандируют использование юмористических методик; на эту тему появились многочисленные статьи в профессиональных и отраслевых журналах, книгах и на интернет-сайтах. В Ассоциации прикладного и терапевтического юмора (*Association for Applied and Therapeutic Humor, AATH*) состоят психотерапевты, консультанты по брачно-семейным отношениям, преподаватели и бизнес-консультанты, а также врачи, медсестры и другие работники здравоохранения, и всех их интересует, как могут применяться юмор и смех в их профессиональных сферах.

Большинство заявлений о потенциальной пользе юмора в этих областях основано на отдельных примерах и личном опыте, хотя сторонники юмора также часто цитируют результаты различных исследований, чтобы подкрепить свои аргументы. Хотя эмпирические исследования в этих сферах весьма ограничены, далее мы рассмотрим собранные данные и попытаемся оценить их доказательность, а также выявить вопросы, требующие дальнейшего изучения.

Темы этой главы вводят нас в прикладные области психологии, особенно в клиническую психологию, консультирование, педагогическую психологию, а также промышленную и организационную психологию. Каждая из этих отраслей психологии представляет собой сочетание профессиональной практики и науки. Практикующие специалисты, работающие в этих направлениях психологии, стремятся применять фундаментальные открытия и принципы, чтобы решить практические задачи: скорректировать эмоциональные и поведенческие нарушения, улучшить преподавание и образовательную деятельность, а также повысить эффективность в сферах бизнеса и промышленности соответственно. Как ученые, они проводят

эмпирические исследования, чтобы изучить эффективность применяемых методов и найти ответы на важные теоретические и практические вопросы.

Следуя этой научной ориентации, прикладные психологи склонны довольно скептически относиться к необоснованным заявлениям о новых методах лечения, методиках преподавания или принципах делового общения. Психологи-практики подчеркивают важность эмпирических доказательств валидности подобного рода методов. Таким образом, психологическая точка зрения требует, чтобы мы, непредвзято относясь к возможной пользе применения юмора в этих областях, тщательно анализировали эти данные и не предавались необоснованному энтузиазму.

Юмор в психотерапии и консультировании

Исходя из представления, что юмор приносит большую пользу для психического здоровья (см. гл. 9), психотерапевты, занимающие различные теоретические позиции, все больше интересуются потенциальной ролью юмора в психотерапии и консультировании. В последние годы на эту теме было написано много журнальных статей и книг (*Buckman*, 1994; *Franzini*, 2000, 2001; *Fry & Salameh*, 1987, 1993; *Gelkopf & Kreitler*, 1996; *Haig*, 1988; *Kuhlman*, 1984; *Lemma*, 1999; *Rutherford*, 1994; *Saper*, 1987; *Strean*, 1994). Предлагалось использовать юмористические методики для лечения широкого круга психических проблем: от депрессий (*Richman*, 2003), стрессов (*Prerost*, 1988), обсессивно-компульсивных расстройств (*Surkis*, 1993) и фобий (*Ventis, Higbee, & Murdock*, 2001) до социопатий (*Martens*, 2004), шизофрении (*Witztum, Briskin, & Lerner*, 1999) и умственной отсталости (*Davidson & Brown*, 1989).

Юмор рекомендовался как полезный инструмент в индивидуальной психотерапии и консультировании (*Rutherford*, 1994), групповой психотерапии (*Bloch*, 1987; *Bloch, Browning, & McGrath*, 1983), семейном консультировании (*Odell*, 1996) и в лечении детей, подростков (*Bernet*, 1993) и пожилых людей (*Prerost*, 1993; *Richman*, 1995). Психотерапевтический эффект юмора отмечали психотерапевты из различных теоретических школ, включая адлерианскую (*Rutherford*, 1994), поведенческую (*Franzini*, 2000; *Ventis et al.*, 2001), когнитивную (*Gelkopf* & *Kreitler*, 1996), психоаналитическую (*Bergmann*, 1999; *Korb*, 1988), рационально-эмотивную (*Borcherdt*, 2002) и стратегическую семейную терапию (*Madanes*, 1987).

Клинический психолог Луи Франзини (*Franzini*, 2001) определил терапевтический юмор как «намеренное и спонтанное использование юмористических техник психотерапевтами и другими специалистами в области здравоохранения, которое может помочь клиентам или пациентам лучше понять себя и улучшить свое поведение». Он предположил, что терапевтический юмор может принимать почти любую форму, включая обычные шутки или загадки (хотя относительно редко), спонтанные каламбуры или спунеризмы, поведенческие или вербальные парапраксии (т. е. неумышленные юмористические «оговорки по Фрейду»), юмористические комментарии, указывающие на нелепости или нелогичное рассуждение, преувеличения, юмористические самоосуждения со стороны психотерапевта, иллюстрации универсальных человеческих пороков и комические замечания по поводу текущих социальных событий. По Франзини, чтобы юмор был полезен в психотерапии, его суть должна очевидно соответствовать текущей психотерапев-

тической проблеме, например внутреннему конфликту или личностным особенностям клиента. Непосредственным результатом терапевтического использования юмора обычно является общий для психотерапевта и клиента положительный эмоциональный опыт, по интенсивности колеблющийся от спокойного эмпатического веселья до громкого смеха.

Существуют три общих подхода к потенциальному применению юмора в психотерапии. Во-первых, некоторые авторы отстаивают подход «юмор как психотерапия», пытаясь разработать целую систему психотерапии, в значительной степени построенную на юморе. Во-вторых, юмор можно включить в состав конкретных психотерапевтических техник, которые клиницисты применяют в своей работе для разрешения конкретных проблем клиента (наряду с целым рядом других неюмористических техник). В-третьих, юмор можно рассматривать как навык коммуникации, который, подобно другим качествам психотерапевта, таким как эмпатия и искренность, помогает общей эффективности работы психотерапевта независимо от его теоретической ориентации.

В следующих разделах мы по очереди рассмотрим каждый из этих подходов и проанализируем результаты исследований, в которых они изучались. Также мы обсудим потенциальные риски использования юмора в психотерапии и консультировании. Хотя мы обратим внимание в первую очередь на психотерапию и консультирование, мы также подробно обсудим применение юмора в других областях здравоохранения, таких как социальная помощь, терапия, медсестринское дело, физиотерапия, трудотерапия и т. д. (ср. *du Pre*, 1998; *Leber & Vanoli*, 2001).

Виды психотерапии на основе юмора

В 1960-е и 1970-е гг. клиницистами было основано и рекламировалось большое количество различных психотерапевтических «школ». В некоторых из этих подходов подчеркивается важность развития здорового чувства юмора как одной из главных целей психотерапии. Так, оптимистический взгляд на жизнь рассматривался не только как важный показатель психологического здоровья, но и как средство поддержания и улучшения здоровой жизни. В рамках некоторых из этих подходов применялись определенные юмористические методы, чтобы вызвать положительные изменения в состоянии клиентов, тогда как в других подчеркивалась роль психотерапевта в моделировании юмористической точки зрения и стимулировании любого юмора, который появляется естественным образом, по мере того как клиент принимает более реалистическую точку зрения и у него развивается способность совладания.

Один из известных подходов к психотерапии, широко применяющий юмор, — рационально-эмотивная терапия (РЭТ), разработанная Альбертом Эллисом (например, *Ellis & Grieger*, 1986). В соответствии с этим подходом психические расстройства развиваются у людей вследствие наличия иррациональных убеждений, дисфункциональных установок и нереалистичных абсолютных стандартов. Следовательно, цель психотерапии состоит в том, чтобы пересмотреть и обсудить ложные убеждения клиентов и заменить их более реалистическими и адаптивными допущениями и установками. Для этого психотерапевт применяет юмористическое преувеличение и даже сарказм, чтобы указать на нелепость иррациональных систем убеждений клиентов. Эллис (*Ellis*, 1977) писал, что «психические расстройства

у людей в значительной степени заключаются в преувеличении значения или серьезности определенных событий, и устранение таких преувеличений с помощью юмористического контрпреувеличения вполне может оказаться одной из основных психотерапевтических методик».

Эллис предположил, что юмор — это не только способ поставить под сомнение иррациональные предположения клиентов, но он также полезен в психотерапии, поскольку приносит удовольствие и радость, делает жизнь более интересной и предоставляет альтернативные способы решения проблем. Хотя Эллис весьма агрессивно использовал юмор, он подчеркивал, что это не следует делать способом, который выражает принятие клиентов и поощряет их принимать себя, несмотря на их ошибки и человеческие слабости. Тем не менее многих клиницистов не устраивает такой конфронтационный стиль юмора в психотерапии. Большинство соглашается с тем, что из-за возможности причинения вреда такой юмор должен использоваться очень осторожно и умело, если вообще стоит его использовать.

Другим психотерапевтическим подходом, в котором используется юмор для активного противостояния и бросания вызова клиентам, является провокационная терапия, разработанная Франком Фаррелли с коллегами (*Farrelly & Brandsma*, 1974; *Farrelly & Lynch*, 1987). Первоначально предназначенный для лечения хронической шизофрении, этот подход впоследствии рекламировался как полезный метод для решения многих типов психологических проблем. Он основан на допущении, что клиенты могут изменить самоуничижительные паттерны поведения и преодолеть психические нарушения, если они возьмут на себя ответственность за свое поведение. Цель этого типа психотерапии состоит в том, чтобы вызвать эмоциональную реакцию у клиентов, которая приведет к изменениям в их представлениях и действиях. Для этого с помощью юмора в форме преувеличения и сарказма ставятся под сомнение их убеждения, чувства и действия, что заставляет их сопротивляться психотерапевту и в конечном счете принимать объективную, юмористическую точку зрения на свои дисфункциональные паттерны поведения.

Хотя этот терапевтический подход, как и РЭТ, очень агрессивен и даже враждебен, Фаррелли и Линч (*Farrelly & Lynch* 1987) подчеркивали, что клиент должен воспринимать психотерапевта как человека, «проявляющего теплую заботу и по сути своей доброжелательного». Подобным образом Фаррелли и Брандсма (*Farrelly & Brandsma*, 1974) подчеркивали, что, «если клиент не смеется во время по крайней мере части психотерапевтического сеанса, то психотерапевт не занимается провокационной психотерапией и иногда его действия могут оказываться деструктивными». Подобно подходу Эллиса, провокационная терапия может причинять вред, если ее использует неквалифицированный психотерапевт.

Менее конфронтационной терапевтической системой, в которой отводится важное место юмору, является естественная интенсивная терапия Уолтера О'Коннелла (*O'Connell*, 1981; 1987) — гуманистический подход, который заимствовал многие из идей Карла Юнга и Альфреда Адлера. Согласно этому подходу, симптомы психических расстройств — это проявления вытесненной творческой энергии и расстройств личности, которые являются результатом фрустрирующих жизненных переживаний. Цель психотерапии состоит в том, чтобы увеличить самоактуализацию, помогая клиенту перейти от ограниченности, вызванной зависимостью от

окружения, и внутренней компульсивности — к здоровому ощущению автономии, основанному на высокой самооценке и удовлетворенности отношениями с другими. Здоровое чувство юмора рассматривается как определяющая характеристика самоактуализации.

Используя дидактически-эмпирический формат и объединяя методы индивидуальной и групповой психотерапии, естественная интенсивная терапия применяет разнообразные методы, способствующие самоактуализации, в том числе психодраму, ролевые игры, управляемое воображение и медитацию. Юмор, который О'Коннелл (*O'Connell*, 1981) рассматривал как «самый легкий путь к самоактуализации», является неотъемлемой частью всех этих методов. Однако для О'Коннелла юмор был больше целью, чем средством. Вместо того чтобы навязывать его клиентам, роль психотерапевта заключается в том, чтобы моделировать юмористическую точку зрения и поощрять любой юмор, который спонтанно возникает у клиента.

К другим клиницистам, считавшим юмор важным компонентом психотерапии, относятся Харви Миндесс (*Mindess*, 1971, 1976), Мартин Гротджан (*Grotjahn*, 1966, 1971) и Валид Саламех (*Salameh*, 1987). К сожалению, ими, как и многими психотерапевтическими школами, появившимися за последние десятилетия, проводилось мало исследований, чтобы оценить эффективность этих психотерапевтических систем, построенных на применении юмора, или сравнить их с другими типами лечения.

Юмор как определенная психотерапевтическая техника

Вместо того чтобы создавать целую систему психотерапии с юмором в качестве центрального компонента, некоторые клиницисты разработали определенные юмористические методы для лечения конкретных клиентов с конкретными проблемами. Например, Лэрри Вентис, клинический психолог из колледжа Вильгельма и Марии, применял юмор для систематической десенсибилизации при лечении фобий и других связанных со страхом болезней. Систематическая десенсибилизация — это бихевиористский метод, при котором клиенты живо воображают себя в ряде все более угрожающих ситуаций, выполняя при этом упражнения для мышечной релаксации. Многократное сочетание реакции релаксации с предъявлением стимула, вызывающего страх, постепенно ослабляет чувство тревоги, вызванное стимулом, позволяя человеку преодолеть фобическую реакцию.

В раннем исследовании конкретного случая Вентис (*Ventis*, 1973) описал успешное использование юмористических образов вместо мышечной релаксации во время сессии систематической десенсибилизации при лечении молодой женщины, которая страдала от социальной тревоги. В другом исследовании конкретного случая, опубликованном примерно в то же время, Рональд Смит (*Smith*, 1973) сообщал, что использование юмора на девяти сессиях систематической десенсибилизации было очень эффективно для ослабления сильных, дезадаптивных реакций гнева у 22-летней женщины после предыдущих неудачных попыток лечения с использованием стандартных методов мышечной релаксации.

Позже Вентис с коллегами (*Ventis et al.*, 2001) провели более тщательно контролируемое клиническое исследование, чтобы изучить использование юмора для

систематической десенсибилизации при лечении арахнофобии. Сорока студентам младших курсов с арахнофобией в случайном порядке назначались или четыре индивидуальных еженедельных лечебных сессии с использованием традиционной систематической десенсибилизации с мышечной релаксацией, или четыре сессии десенсибилизации с использованием юмора, или не назначалось никакого лечения в контрольной группе. В группе, получившей лечение с помощью юмора, участникам давали творческие юмористические упражнения и еженедельные домашние задания, в которых им предлагалось придумать юмористические высказывания и образы, связанные с пауками. На каждой психотерапевтической сессии им также предлагали пройти через иерархию сценариев умственных образов, в которых юмористические образы сочетались с вызывающими тревогу ситуациями (в них обыгрывался контакт с пауками).

Результаты показали, что испытуемые в группе юмористической десенсибилизации и в группе стандартной мышечной релаксации обнаружили значимое и одинаково большое ослабление боязни пауков по данным самоотчетов и по поведенческим измерениям результатов, тогда как участники в группе без лечения не обнаружили никакого значимого улучшения. Дополнительный анализ показал, что ослабление боязни пауков в двух группах, получавших лечение, было опосредствовано усилением чувства самоэффективности. Авторы предположили, что связанные с юмором положительные эмоции, возможно, изменили когнитивные оценки участников группы десенсибилизации с помощью юмора, что усилило чувство самоэффективности и готовность приближаться к паукам и взаимодействовать с ними. В целом, в этом исследовании были получены доказательства того, что юмористическая методика лечения столь же эффективна, как стандартная мышечная релаксация при систематической десенсибилизации для лечения фобий (но не обязательно более эффективна).

Другой известной психотерапевтической техникой, которая часто рассматривалась как основанная на юморе, является «парадоксальная интенция». Она была разработана Виктором Франклом (*Frankl*, 1960) и использовалась для лечения различных расстройств, включая обсессивно-компульсивные симптомы, тревогу, депрессию и агорафобию. При использовании этой техники клиентам предлагают попытаться повысить частоту и увеличить тяжесть их симптомов. Предполагается, что, предпринимая эти парадоксальные усилия, клиенты оказываются в своего рода «двойной связи», которая может быть разрешена, только если они осознают нелепость своих симптомов, и это позволит им научиться смеяться над своими невротическими паттернами поведения и почувствовать независимость от них. Следовательно, можно ожидать, что клиенты с более развитым чувством юмора получат больше пользы от этого типа лечения.

Однако вопреки этой гипотезе в исследовании Джеральдины Ньютон и Томаса Дауда (*Dowd*, 1990) было обнаружено, что использование парадоксальных методов при лечении студентов с тестовой тревогой было намного более эффективно с теми из них, кто набрал низкие (а не высокие) баллы по измерениям чувства юмора. Авторы предположили, что испытуемые с высокими оценками чувства юмора, возможно, рассматривали парадоксальный метод просто как шутку, к которой нельзя относиться серьезно, и поэтому были не способны почувствовать терапевтическую

«двойную связь», которая требуется для эффективного лечения. Напротив, участники с низкими оценками чувства юмора, возможно, отнеслись к этому методу более серьезно и попытались сотрудничать с психотерапевтом, что обусловило парадоксальную эффективность лечения. Эти данные свидетельствуют, что, хотя парадоксальные методы могут работать, стимулируя юмористическое отношение к невротическим симптомам, для успешного применения таких методов первоначально участники должны серьезно относиться к свои симптомам. Людям, которые обычно с юмором относятся к жизни, эти методы могут быть менее полезны.

Элизер Вицтум с коллегами (*Witztum et al.*, 1999) описали использование парадоксальных методов и других юмористических методик для лечения бреда и галлюцинаций у 12 пациентов с хронической шизофренией, которые были госпитализированы по крайней мере в течение последних 8 лет. После того как 3 месяца более серьезной «терапии убеждением» не позволили добиться никакого улучшения состояния пациентов, психотерапевты начали использовать юмористический подход на сессиях индивидуальной и групповой психотерапии. Этот метод предполагал благожелательное и веселое использование шутливых комментариев для высмеивания и превращения в банальность бреда и галлюцинаций пациентов, подчеркивание иронии и нелепости этих симптомов через шутливое преувеличение. Таким образом, пациентов поощряли не относиться к ним слишком серьезно. В конце 3 месяцев этого лечения с помощью юмора оценки психического состояния пациентов по психиатрической оценочной шкале показали значимое улучшение деятельности у большинства пациентов, и было обнаружено, что это улучшение сохранилось при последующей оценке через 3 месяца. Хотя необходимо дальнейшее изучение методов, использующих юмор, но в этом небольшом исследовании были собраны многообещающие свидетельства их потенциальной пользы для лечения хронических психотических симптомов.

Юмор как мастерство психотерапевта

Третий подход к роли юмора в психотерапии состоит в том, чтобы рассматривать его как тип социального навыка или межличностной компетентности, повышающей общую эффективность работы психотерапевтов независимо от их теоретической ориентации или конкретных методов, которые они используют (например, *Franzini*, 2001; *Saper*, 1987). Другими словами, для психотерапевтов важно иметь «здоровое чувство юмора». Как мы видели в этой книге, юмор можно рассматривать как форму межличностной коммуникации, выполняющую разнообразные социальные функции — от просоциальных до агрессивных. Психотерапия — это межличностный процесс, в котором отношения между психотерапевтом и клиентом, возможно, являются главным средством терапевтических изменений (*Teyber*, 1988). Как и в большинстве типов межличностных отношений, юмор и смех довольно часто возникают во взаимодействиях между психотерапевтами и клиентами.

В одном недавнем исследовании индивидуальных психотерапевтических сессий было обнаружено, что смех у клиента или психотерапевта имел место в среднем каждые 3 минуты, при этом клиенты смеялись больше терапевтов более чем в 2 раза (*Marci et al.*, 2004). Способность эффективно использовать юмор при работе с клиентами можно рассматривать как терапевтический навык, который кли-

ницисты должны применять и совершенствовать, так же как должны развивать целый ряд других навыков коммуникации, например эмпатическое понимание, активное слушание, невербальную коммуникацию и т. д. Таким образом, с этой точки зрения юмор — это нечто происходящее спонтанно и естественно в обычных взаимодействиях между психотерапевтом и клиентом, что применяется с различной степенью мастерства и бывает более или менее полезно для клиента, а вовсе не конкретная техника, которая преднамеренно используется психотерапевтом. Сам по себе юмор не является терапевтическим приемом; чтобы быть эффективным, он должен использоваться терапевтическим образом.

Многие исследования результатов психотерапии показывают, что наиболее успешны те психотерапевты, которые выражают установку на сочувствие, заботу и искренность по отношению к клиентам (*Bachelor & Horvath*, 1999). Следовательно, юмор скорее всего будет терапевтическим, если используется в искренней манере, выражая эмпатическое понимание и заботу о клиенте. С другой стороны, юмор будет нетерапевтическим и даже вредным, если у клиентов остается чувство, что их неправильно поняли, если он выражает непринятие или негативную оценку их чувств и впечатлений или если он используется психотерапевтами, чтобы скрыть свое собственное чувство дискомфорта в связи с вопросами, поднятыми клиентами.

Вместо того чтобы бездумно использовать юмор просто потому, что он доставляет удовольствие, психотерапевты должны знать о целях использования юмора ими самими и клиентами на каждом этапе психотерапии и оценивать его вероятный терапевтический эффект. Ввиду важной роли юмора в социальном взаимодействии в целом и потенциальной пользы и рисков использования юмора в психотерапии Франзини (*Franzini*, 2001) утверждал, что тема юмора должна быть обязательной составной частью учебного плана при обучении всех психотерапевтов и консультантов.

Хотя конкретные методы варьируются в зависимости от подхода, большинство видов психотерапии преследует несколько общих целей. Они включают:

1) установление положительного раппорта с клиентом;
2) достижение точного понимания мыслей, чувств и паттернов поведения клиента;
3) помощь клиентам в понимании своих трудностей, осознании нереалистичных аспектов своего мышления и развития альтернативных точек зрения и новых способов мышления;
4) снижение уровня эмоциональных страданий и усиление ощущения благополучия;
5) изменение дисфункциональных паттернов поведения.

Некоторые авторы предположили, что при чутком и эмпатическом использовании юмор полезен для достижения каждой из этих терапевтических целей (*Gelkopf & Kreitler*, 1996; *Kuhlman*, 1984; *Pierce*, 1994; *Saper*, 1987).

Что касается *установления раппорта*, предполагалось, что юмор используется, чтобы успокоить клиента и ослабить стресс, придать человечности образу психотерапевта, сделать его более привлекательным для клиента и создать промежуточное «игровое пространство», в котором психотерапевт и клиент могут участвовать

в полезном обмене и находиться в общей реальности (*Gelkopf & Kreitler*, 1996). Совместный смех стимулирует чувство близости и дружелюбия и укрепляет доверие клиента к психотерапевту. Своевременный юмористический комментарий со стороны психотерапевта часто служит способом выразить эмпатическое понимание, подчеркивая иронические аспекты переживаний клиента, вызывая радость осознания у клиента. Используя умеренно самоуничижительный юмор или принимая юмористическую точку зрения на потенциально смущающую или угрожающую ситуацию, которая возникает в ходе психотерапии, психотерапевт также может служить ролевой моделью для уместного использования юмора. Например, если клиент критикует психотерапевта или выражает недовольство им, юмористическая, а не защитная реакция психотерапевта говорит, что он сохраняет надежду и его не смущают критика и проблемы клиента (*Olson*, 1994).

Юмор также является средством, помогающим психотерапевту *достичь точного понимания клиента*, обращая пристальное внимание на генерацию юмора клиентом. Исследования показывают, что в процессе психотерапии клиенты шутят намного чаще, чем психотерапевты, и что и клиенты, и психотерапевты будут с большей вероятностью смеяться в ответ на юмористические комментарии, сделанные клиентом, чем в ответ на шутки психотерапевта (*Marci et al.*, 2004). Этот генерируемый клиентом юмор может быть богатым источником информации о представлениях, установках, допущениях и чувствах клиента. Юмор клиентов можно использовать в диагностических целях как индикатор их психического состояния и уровня деятельности, а также как способ оценки прогресса в психотерапии и эффективности конкретных методов. Например, присутствие или отсутствие юмора может указать на степень, до которой клиент ощущает некоторый контроль над своими проблемами или чувствует себя обескураженным. Юмор клиентов также сигнализирует об областях конфликта (когда клиент спонтанно смеется над тем, что сначала не кажется забавным), или указывает на проблемы, связанные с агрессией или депрессией. Психотерапевты также должны учитывать возможность контрпереноса в случаях, когда они чрезмерно используют юмор или вообще избегают его с конкретными клиентами (*Gelkopf & Kreitler*, 1996).

Поскольку юмор в своей основе включает одновременное восприятие несоответствующих или явно несовместимых идей или точек зрения (т. е. бисоциацию), он также часто имеет место в психотерапии в контексте помощи клиенту в *достижении понимания и принятия альтернативных точек зрения*. Когда клиенты начинают преодолевать жесткие защитные реакции, лучше осознавать неосознанные допущения и установки и принимать новые точки зрения на свои жизненные ситуации, они часто испытывают чувство «ага!», которое воспринимается ими как забавное и вызывает спонтанный смех. Когда психотерапевты присоединяются к смеху, они радуются новому пониманию со своими клиентами и дополнительно подкрепляют их новую точку зрения. Кроме того, психотерапевты также могут часто подталкивать клиентов к такого рода пониманию, осторожно используя юмор, чтобы подчеркнуть нелогичность или нелепость их допущений и установок. Такой юмор со стороны психотерапевта также помогает клиентам обрести ощущение гармонии, осознав, что их проблемы не так велики, как кажется. Уместное использование юмора психотерапевтом также помогает клиентам более терпимо

относиться к жизни, принимая как свои собственные недостатки, так и ограничения и неопределенность в окружающем мире (*Ellis*, 1977).

Юмор также может быть полезен в психотерапии как средство *ослабления эмоциональных страданий*. Как отмечено в гл. 9, во множестве исследований было обнаружено, что юмор действует как механизм регулирования эмоций, ослабляя такие отрицательные эмоции, как депрессия, тревога и враждебность и улучшая настроение. Моделируя и поощряя юмористический взгляд на жизнь, психотерапевты могут помочь клиентам управлять своими эмоциями.

Смех также играет важную роль в *изменении дисфункциональных паттернов поведения* клиентов. Совместный смех может быть формой положительного подкрепления после желаемого изменения поведения, например когда психотерапевт и клиент вместе смеются после успешного применения клиентом нового способа ассертивного разрешения проблемной межличностной ситуации. Помогая клиентам развивать ассертивность и находить более адаптивные способы совладания с межличностными проблемами, психотерапевты также могут обучать их использовать юмор как эффективный социальный навык. Таким образом, очевидно, что юмор — это важный навык коммуникации психотерапевта, который при разумном использовании помогает в достижении целей психотерапии.

Исследования юмора в психотерапевтическом процессе

Эмпирические исследования роли юмора как навыка коммуникации психотерапевта, к сожалению, весьма ограничены, и их результаты в целом не слишком многообещающи. Один из исследовательских подходов состоял в том, чтобы предлагать участникам оценить их впечатление от смоделированных психотерапевтических сессий, содержащих юмористические и неюмористические техники. В одном исследовании взрослым участникам, в то время проходившим амбулаторную психотерапию, предъявляли ряд аудиозаписей психотерапевтических сессий, в которых психотерапевты использовали или не использовали юмор в своих ответах клиентам (*Rosenheim & Golan*, 1986). Участников просили оценить, насколько полезным и чутким казался каждый психотерапевт и степень, до которой они сами хотели бы лечиться у этого психотерапевта. Вопреки предсказаниям результаты показали, что неюмористические техники по сравнению с юмористическими оценивались как значительно более эффективные и были более предпочтительны для клиентов.

О подобных результатах сообщалось в другом исследовании с использованием того же самого метода, в котором участниками были больные шизофренией на ранних стадиях ремиссии после острого психотического эпизода (*Rosenheim, Tecuciant, & Dimitrovsky*, 1989). Результаты снова показали устойчивое предпочтение неюмористических техник по отношению к юмористическим у всех пациентов независимо от возраста, пола, образования и диагноза (параноидная или не параноидная шизофрения). В частности, пациенты оценивали неюмористические взаимодействия как более полезные, с большей вероятностью укрепляющие терапевтические отношения, вызывающие больше эмпатии и понимания. Это говорит о том, что юмористические техники психотерапии рискуют не встретить хороший прием у клиентов, и подчеркивают необходимость проявлять осторожность при их использовании.

В другом исследовании студентов университета просили оценить одну из трех видеозаписей смоделированных сессий консультирования, которые:

1) не содержали никакого юмора;
2) содержали поддерживающий (эмпатический и благожелательный) юмор;
3) содержали не поддерживающий (умеренно иронический или отвлекающий) юмор, инициированный консультантом (*Foster & Reid*, 1983).

Результаты показали, что консультант оценивался как более доступный и лучше умеющий установить позитивные отношения и в записи, где применялся поддерживающий юмор, и в записи, где юмор отсутствовал, — по сравнению с записью, где было показано применение неподдерживающего юмора. Однако не было обнаружено никаких различий между восприятием записи с поддерживающим юмором и записи без юмора. Кроме того, во всех трех группах не было обнаружено никаких различий в оценках способности консультанта помочь клиенту лучше понять самого себя. В целом это исследование показывает, что неподдерживающий юмор оказывает неблагоприятное влияние на некоторые аспекты лечения, но поддерживающий юмор не приносит большей терапевтической пользы по сравнению с полным отсутствием юмора.

В других исследованиях были проанализированы записи реальных психотерапевтических сессий, чтобы изучить влияние юмористических высказываний психотерапевта на терапевтический процесс. Клинический психолог Барбара Киллинджер (*Killinger*, 1987) изучила записи 85 психотерапевтических сессий в двух различных университетских консультационных центрах с участием различных клиентов и психотерапевтов. Интересно, что не было обнаружено никаких различий в общей частоте юмора, инициированного новичками, в сравнении с более опытными психотерапевтами или во время более ранних психотерапевтических сессий в сравнении с более поздними. Для оценки эффективности юмористических методик сравнивались взаимодействия между психотерапевтом и клиентами, в которых психотерапевт делал юмористический комментарий, с отобранными в случайном порядке контрольными взаимодействиями, в которых психотерапевт делал неюмористический комментарий. Обученные эксперты оценивали степень, до которой эти утверждения психотерапевта облегчали последующее взаимодействие и понимание клиента и улучшали отношение клиента к психотерапевту. В целом результаты показали, что юмористические высказывания психотерапевта не приносили больше пользы, чем неюмористические контрольные высказывания. Напротив, юмористические комментарии, которые вызывали у клиентов смех, приводили к значительно *меньшей* пользе во взаимодействии и взаимопонимании с клиентом по сравнению с неюмористическими высказываниями.

Дополнительный анализ типов юмора, используемых психотерапевтами в этом исследовании, показал, что приблизительно в 20% случаев юмор можно было классифицировать как агрессивный (демонстрация превосходства или насмешка). Хотя клиенты обычно несколько негативно реагировали на этот тип юмора, психотерапевты, как правило, были способны смягчить любые продолжительные негативные последствия с помощью немедленного использования «корректирующего высказывания». Тем не менее обычно это вело к изменению текущей темы обсуждения

и прерыванию исследования клиентом себя. В общем, это исследование еще раз подчеркнуло потенциальные риски использования юмора психотерапевтами и необходимость осторожности.

Похожий метод использовался Патриком Петерсоном и Говардом Поллио (*Peterson & Pollio*, 1982) для изучения терапевтического эффекта инициированного клиентом юмора при групповой, а не индивидуальной психотерапии. Анализируя видеозаписи пяти сессий одной психотерапевтической группы, они обнаружили, что более чем в 75% случаев юмор, генерируемый членами группы, был негативно направлен на другого члена группы или кого-либо вне группы, тогда как только в 7% случаев юмор включал позитивные комментарии. Исследование непосредственного влияния смеха на терапевтический климат группы показало, что смех в ответ на юмор, направленный на другого члена группы, приводил к значимому снижению терапевтической эффективности. Тогда как смех в ответ на юмор, направленный на неопределенных других людей вне группы, приводил к повышению эффективности. Качественный анализ показал, что значительная доля юмора, направленного на других членов группы, оказывалась средством отвлечения групповой дискуссии от текущей темы беседы, тогда как юмор, направленный на неопределенных других людей, являлся способом предложить поддержку и стимулировать групповое чувство.

Джейкоб Мегделл (*Megdell*, 1984) исследовал влияние инициированного психотерапевтом юмора на привлекательность психотерапевта для клиентов или симпатию к нему во время индивидуальных сессий консультирования, которые проходили в двух центрах лечения алкоголизма. После сессий консультант и клиенты по отдельности просматривали видеозаписи сессий и давали континуальные оценки впечатления, которое осталось у каждого человека от инициированного психотерапевтом юмора. Клиенты также давали континуальные оценки своих чувств к психотерапевту во время сессии. Результаты показали, что симпатия клиента к психотерапевту значительно усиливалась после тех отрезков сессий, которые воспринимались как юмористические и психотерапевтом, и клиентом, но не после юмора, который воспринимался как забавный только одним из них. Эти результаты свидетельствуют о потенциальной пользе юмора, но только когда он доставляет удовольствие и клиенту, и психотерапевту.

В ряде других исследований, которые могут иметь отношение к психотерапии, изучались последствия использования юмора во взаимодействиях между врачом и пациентом. В одном из них исследователи анализировали аудиозаписи общения врачей первичной помощи с пациентами во время обычного приема больных. Целью было определение межличностных паттернов поведения, которые помогли бы выявить различие между врачами, против которых было подано два или больше страховых иска о недобросовестной практике, и теми, против которых не было подано ни одного (*Levinson et al.*, 1997). Помимо большего количества полезных комментариев (например, сообщение пациентам о том, чего им следует ожидать, интерес к их мнению, желание убедиться в том, что пациенты их поняли) было обнаружено, что психотерапевты без исков по поводу недобросовестной практики чаще смеялись и использовали юмор во взаимодействиях с пациентами.

В другом исследовании рассматривались различные типы юмора, инициированного врачами и пациентами, на примерах аудиозаписей приемов у врача, по-

лучивших очень высокие или очень низкие оценки удовлетворенности пациентов после сессий (*Sala, Krupat, & Roter,* 2002). Результаты показали, что высокая удовлетворенность приемом по сравнению с низкой удовлетворенностью была связана со значительно более частым использованием врачом позитивных типов юмора (например, игривый, легкий юмор, выражающий заботу, поддержку и теплоту и снимающий напряжение), но они не отличалась по использованию врачом негативных типов юмора (например, юмор, унижающий себя, пациента или других), которые в каждом случае имели место чрезвычайно редко. Что касается юмора, инициированного пациентом, во время высокоудовлетворяющих приемов пациенты со значительно большей вероятностью использовали радостный, снимающий напряжение юмор и с меньшей вероятностью использовали юмор, который унижал их или врача. Пациенты также намного чаще смеялись над юмористическими замечаниями врачей во время высокоудовлетворяющих приемов по сравнению с низкоудовлетворяющими. Поскольку в этом исследовании не производилось экспериментальных воздействий на переменные, невозможно определить, были ли позитивные юмористические взаимодействия между врачами и пациентами причиной чувства удовлетворенности пациентов или просто сопутствующим обстоятельством.

Итак, исследования влияния юмора на терапевтический процесс были весьма ограниченными, и в них были получены противоречивые результаты. Одни исследования показали, что юмористические методы лечения могут быть менее полезны, чем неюмористические, в других не было обнаружено никаких различий в эффективности, а в третьих получены некоторые подтверждения терапевтической пользы юмора. Эти противоречивые результаты могут объясняться тем, что разные типы или способы использования юмора могут приводить к весьма различным результатам в психотерапии. Хотя некоторые ученые предпринимали попытки провести различие между позитивными и негативными типами юмора, возможно, пока не удалось найти важных различий между терапевтическими и нетерапевтическими формами юмора. Необходимы более тщательные исследования, чтобы более подробно изучить потенциальные преимущества и риски использования различных типов юмора в психотерапии. Ввиду распространенности юмора и смеха в психотерапии и наличия многих очевидно правдоподобных гипотез об их потенциальной пользе (а также их потенциальных рисках) эта научная тема, несомненно, заслуживает дальнейшего внимания.

Риски, связанные с использованием юмора в психотерапии

Хотя юмор потенциально полезен для психотерапии, многие клиницисты также указывали, что его использование связано с определенными рисками. Как мы видели в предыдущих главах, юмор может использоваться для различных целей в повседневных социальных взаимодействиях, включая такие негативные способы использования, как унижение и насмешка, принуждение к подчинению социальным нормам и уклонение от решения проблем. Хотя большинство психотерапевтов старается избегать использовать юмор этими способами, есть риск, что их юмор может быть неправильно истолкован клиентами и ошибочно воспринят как навязчивый или агрессивный. Поскольку юмор по своей сути неоднозначен, все-

гда есть возможность понять его неверно. Следовательно, психотерапевты должны внимательно следить за тем, как юмористические замечания воспринимаются клиентами и как они затрагивают их чувства и представления.

В своей часто цитируемой статье терапевт-психоаналитик Лоренс Кьюби (*Kubie*, 1970) делал особенно серьезные оговорки относительно использования юмора в психотерапии, указывая на множество потенциальных рисков. Он отмечал, что психотерапевт, использующий юмор, может создать у клиента впечатление, что не очень серьезно относится к его проблемам. Если психотерапевт вынужден пояснять, что сказанное им — всего лишь шутка, это означает, что юмор мог быть использован неуместно и бестактно, а неспособность клиента воспринять сказанное как юмор указывает, что психотерапевт не настроен на чувства и потребности клиента. Кьюби также утверждал, что психотерапевты иногда неуместно используют юмор как защитную реакцию на собственные неприятности или как способ похвастаться своим остроумием. При использовании клиентами юмор также может выступать нездоровым защитным механизмом, способом избежать решения проблем или средством обесценить свои собственные сильные стороны и качества через высмеивание себя (т. е. самоуничижительный юмор). Кроме того, у клиентов может проявляться дезадаптивный агрессивный стиль юмора. Участвуя в юмористических взаимодействиях с такими клиентами, психотерапевт может непреднамеренно подкреплять нездоровый стиль юмора.

Другой риск использования юмора, по Кьюби, состоит в том, что, когда психотерапевт рассматривает некоторые темы в юмористической манере, клиент может подумать, что эти темы запретны и их нельзя обсуждать всерьез. Кроме того, клиенты могут почувствовать необходимость смеяться вместе с психотерапевтом, чтобы показать, что у них «здоровое чувство юмора», даже когда эта поверхностная веселость скрывает лежащие под ней чувства боли или негодования. Таким образом, использование юмора психотерапевтом зачастую мешает клиенту выражать негативные чувства или несогласие. Кьюби (*Kubie*, 1970) завершает свою статью такими словами: «Юмор занимает в жизни определенное место. Пусть он там и остается, а мы должны понимать, что в психотерапии он играет очень ограниченную роль или вообще никакой».

Хотя немногие из клиницистов, пишущих на эту тему, занимают такую крайнюю позицию, как Кьюби, большинство согласно с тем, что его аргументы в некоторой степени обоснованны. Клиницисты должны не только тщательно контролировать влияние всей своей коммуникации в психотерапии, но и быть особенно внимательны к воздействию юмора на клиентов. Однако это не означает, что психотерапия должна всегда быть серьезна и лишена юмора. Используя более умеренный подход, Томас Кульман (*Kuhlman*, 1984) высказал предположение о потенциальной пользе юмора, но также указал, что, когда клиент эмоционально переживает проблему, юмор неуместен, если он отвлекает внимание клиента от проблемы, вместо того чтобы способствовать текущей обработке информации. Подобным образом Роберт Пирс (*Pierce*, 1994) предположил, что, хотя юмор часто оказывается полезен, он неуместен в психотерапии:

1) когда он используется, чтобы унизить клиента, смеяться над ним или передразнивать его;

2) когда он используется в качестве защитной реакции, чтобы отвлечь внимание от эмоционально напряженной проблемы на более безопасные темы;
3) когда он не относится к цели психотерапии, а удовлетворяет собственное желание психотерапевта развлечься и отнимает ценное время и энергию.

Валид Саламех (*Salameh*, 1987) разработал оценочную шкалу с пятью пунктами для оценки уместности использования психотерапевтом юмора на психотерапевтических сессиях. Уровень 1 относится к *деструктивному использованию юмора*, например к саркастическому и карательному юмору, вызывающему чувства боли и недоверия у клиентов. Уровень 2 — *вредный юмор*, включающий неуместный или не соответствующий потребностям клиентов юмор. Этот уровень предполагает такое использование юмора, когда психотерапевт впоследствии должен брать назад свои слова или вносить уточнения, убеждая клиента в том, что это сказано не всерьез. Уровень 3 относится к *минимально полезному юмору*, который способствует позитивному взаимодействию между психотерапевтом и клиентом, но остается главным образом реакцией на собственный юмор клиента, а не на юмор психотерапевта. Уровень 4 описан как *очень полезный юмор*, который инициирован психотерапевтом и настроен на потребности клиента, облегчая исследование и понимание себя. Наконец, уровень 5 относится к *исключительно полезному юмору*, который отражает глубокое понимание клиента, спонтанный и своевременный и ускоряет процесс личностного роста и изменения клиента. Хотя еще необходимо оценить надежность и валидность этой оценочной шкалы, она будет полезна для исследователей, изучающих терапевтический юмор, а также для супервизоров, оценивающих применение юмора психотерапевтами в процессе обучения.

Психотерапевты должны с особой осторожностью использовать юмор при общении с клиентами, у которых есть специфические, связанные с юмором трудности. Уиллиболд Рач и Рене Пройер (*Ruch & Proyer*, в печати) использовали термин «гелатофобия» для обозначения психического расстройства, характеризующегося болезненным страхом насмешек и несерьезного отношения со стороны окружающих. Они создали надежный опросник на основе самоотчетов для оценки этой черты личности, которая, как считается, развивается в результате многократных насмешек и высмеивания в раннем возрасте. Исследования с использованием этого опросника показали, что людей с клинически определенной гелатофобией можно надежно отличить от пациентов с другими типами социальной тревоги и депрессивных расстройств, а также от испытуемых из неклинической контрольной группы.

В этом исследовании было обнаружено, что люди с гелатофобией боятся открыться перед другими, чтобы те не смеялись над ними, склонны к социальному избеганию и тревоге, а также отличаются высоким уровнем нейротизма и интроверсии, а также низкой самооценкой. Они с большим трудом получают удовольствие от любого типа юмора в социальных взаимодействиях, поскольку всегда подозревают, что другие смеются над ними. Очевидно, использование юмора в психотерапии с такими людьми сопряжено с трудностями, и это нужно делать с большой чуткостью, чтобы повторно не травмировать клиента. Действительно, одной из целей психотерапии таких клиентов могла бы быть постепенное преодоление их отвращения к юмору с помощью методов, разработанных для лечения других типов фобий.

Совершенно другой тип связанных с юмором трудностей отмечается у клиентов, которые чрезмерно используют юмор как способ тривиализации своих проблем и избегания их разрешения. Психиатр Нед Маркус (*Marcus*, 1990) описал определенный тип клиентов, использующих патологическую форму юмора во время психотерапии, относясь к своим психологическим проблемам и самому терапевтическому процессу как к «одной большой шутке». Такие способы использования юмора могут сопровождаться другими формами избегающего поведения, например частыми опозданиями на сессии, неспособностью выполнить домашние задания и обесцениванием терапевтического процесса в целом. При лечении этих клиентов психотерапевт должен проявлять осторожность, чтобы не оказаться втянутым в использование этого юмора и таким образом не подкреплять избегающее поведение. Маркус рекомендовал использовать методы когнитивной терапии, чтобы помочь этим клиентам осознать дисфункциональные автоматические мысли, лежащие в основе их юмора (например, безответственность, несоответствие, непоследовательность), и поощрить их принять более реалистическую точку зрения. Цель здесь — не устранить чувство юмора клиента, а сделать его более интегрированным с реальностью и поэтому более здоровым.

Заключение

Многие психотерапевты и консультанты сегодня проявляют все больший интерес к потенциальной роли юмора в лечении. Среди клиницистов, которые пишут на эту тему, есть те, кто с энтузиазмом пропагандирует юмор как очень полезный компонент психотерапии, те, кто придерживается более осторожного и сбалансированного подхода, и те, кто считает, что риски от юмора в психотерапии перевешивают любую потенциальную пользу. Существование таких совершенно противоположных представлений свидетельствует о том, что истина, вероятно, находится где-то посередине. Как мы видели в этой книге, юмор — это форма межличностной коммуникации, которая применяется в психотерапии, а также в других социальных отношениях для различных целей, как просоциальных, так и агрессивных.

Неудивительно, что юмор в психотерапии проявляется с такой же частотой, как и во всех видах межличностных взаимодействий. Как и любой тип коммуникации, он может использоваться в психотерапии эффективно или безрезультатно. С одной стороны, юмор, используемый эмпатически, с заботой и искренностью, помогает установлению терапевтических отношений и поощряет исследование себя клиентом, его самопонимание и изменение. С другой стороны, юмор также возможно использовать неуместно или чрезмерно, для очернения клиента, для удовлетворения собственных потребностей психотерапевта за счет клиента, или для отвлечения от терапевтического процесса. Таким образом, способность эффективно и уместно использовать юмор лучше всего рассматривать как тип социальной компетентности (*Yip & Martin*, в печати), которой начинающие психотерапевты в различной степени обладают от природы. Способность терапевтически использовать юмор — это навык, который психотерапевты должны развивать и оттачивать в процессе обучения, так же как они должны усваивать множество других клинических навыков.

Большая часть литературы, посвященной юмору в психотерапии, построена на конкретных случаях и клинических наблюдениях. В последние годы отмечается все большее осознание важности симптоматических подходов к психотерапии и необходимости в использовании клиницистами методов лечения, которые показали свою эффективность. К сожалению, кроме нескольких исследований результатов и процесса психотерапии, в настоящее время проделано немного эмпирических исследований, где изучалась эффективность юмористических методик и типов юмора, которые могут быть уместны или неуместны для психотерапии. Очевидно, необходимы дальнейшие исследования, чтобы выяснить, какие способы использования юмора могут быть полезны или вредны для решения конкретных видов проблем у определенных типов клиентов.

Юмор в образовании

Хотя образование традиционно рассматривалось как довольно серьезное и важное дело, педагогические тенденции в последние десятилетия сместились к созданию более мягкой учебной среды и акценту на «превращение учебы в развлечение». В соответствии с преобладающей на данный момент доктриной образования, учащиеся будут намного более мотивированы получать и запоминать информацию, если они счастливы и веселы, чем если они испытывают тревогу и страх (*Oppliger*, 2003). В соответствии с этой тенденцией многие педагоги-теоретики в последние годы рекомендовали преподавателям привносить юмор в классную комнату, рассказывая на уроках о забавных случаях, приводя смешные примеры и иллюстрации, помещая смешные изображения и высказывания на стенах классной комнаты и поощряя частое использование юмора учащимися.

В ряде популярных книг и статей в педагогических журналах, написанных преподавателями и экспертами а области образования, юмор рекламировался как очень полезный и эффективный инструмент обучения с разнообразными преимуществами (например, *Cornett*, 1986; *Struthers*, 2003; *Tamblyn*, 2003). Один автор описывал юмор как один из «самых мощных учебных ресурсов» преподавателя и утверждал, что он применим для столь разных целей, как обучение чтению, решение поведенческих проблем, обогащение словарного запаса, изучение иностранных языков и социальная интеграция замкнутых учащихся (*Cornett*, 1986).

В целом предполагалось, что юмор в классной комнате помогает уменьшить напряжение, стресс, тревогу и скуку, улучшает отношения между учащимся и преподавателем, ослабляет страх учащихся перед занятиями, делает обучение приятным, создавая положительные установки на учебу, стимулирует интерес и внимание к преподаваемому материалу, улучшает понимание, запоминание и выполнение заданий, а также способствует креативности и дивергентному мышлению (*Berk & Nanda*, 1998; *Davies & Apter*, 1980; Ziegler, *Boardman, & Thomas*, 1985). Юмор рассматривался как особенно полезный инструмент при изучении таких чувствительных, вызывающих тревогу тем, как смерть и самоубийство (*Johnson*, 1990), и при чтении курсов, обычно связанных с негативными установками и тревогой (например, статистика) (*Berk & Nanda*, 1998). Основываясь на предполагаемых когнитивных, эмоциональных, социальных и физиологических преимуществах юмора, неко-

торые педагоги даже предположили, что одна из целей образования состоит в том, чтобы способствовать развитию здорового чувства юмора у учащихся (*Bernstein*, 1986; *Masselos*, 2003).

В большинстве случаев это восторженное одобрение юмора основано на отдельных примерах и сообщениях преподавателей о своем опыте работы в классе. К сожалению, эмпирические исследования, в которых оценивается предполагаемая польза юмора в образовании, весьма ограничены, большая их часть проводилась более чем два десятилетия назад, было мало повторных исследований и их результаты довольно противоречивы (*Teslow*, 1995). Тем не менее есть некоторые исследования юмора в образовании, в которых рассматривались следующие вопросы.

1. Как часто и какими способами преподаватели обычно используют юмор в аудитории?
2. Улучшает ли юмор обстановку в аудитории и делает ли обучение более приятным для учащихся?
3. Улучшает ли использование юмора в обучении способность студентов получать и запоминать информацию?
4. Помогает ли включение юмора в тесты и экзамены ослабить тестовую тревогу и улучшить выполнение учащимися тестов?
5. Помогает ли юмор в учебниках сделать их более понятными и лучше усвоить материал учащимся?

В следующих разделах мы изучим результаты исследований по каждому из этих вопросов и рассмотрим несколько общих предостережений относительно использования юмора в образовании (для более подробных обзоров исследований в этой области см. *Bryant & Zillmann*, 1989; *Oppliger*, 2003; *Teslow*, 1995).

Описательные исследования использования преподавателями юмора на занятиях

Данные ряда исследований показывают, что многие преподаватели склонны довольно часто использовать юмор в учебном процессе. Например, анализ записей типичных лекций преподавателей университета позволил обнаружить в среднем чуть больше трех случаев юмора в течение 50-минутного занятия (*Bryant et al.*, 1980). Подобная частота использования юмора также была выявлена среди преподавателей средней и начальной школы (*Bryant & Zillmann*, 1989; *Gorham & Christophel*, 1990; *Neuliep*, 1991). Есть некоторые доказательства того, что преподаватели-мужчины склонны использовать юмор в классе чаще преподавателей-женщин, хотя за последние 20 лет это половое различие, по-видимому, уменьшилось (*Bryant et al.*, 1980; *Gorham & Christophel*, 1990; *Neuliep*, 1991; *Van Giffen*, 1990).

Какие типы юмора используют преподаватели? Хотя большинство экспертов в области образования рекомендуют, чтобы преподаватели избегали использования поддразнивания и насмешек, есть свидетельства того, что агрессивные формы юмора на самом деле довольно распространены в аудиториях. В исследовании Джоан Горем и Дианы Кристофель (*Gorham & Christophel* 1990) студентов колледжа просили кратко описать все юмористические комментарии, сделанные преподавателя-

ми во время занятий. Анализ этих описаний юмора показал, что более половины всех случаев использования юмора преподавателями колледжа можно классифицировать как «тенденциозный» или агрессивный юмор, в частности поддразнивание человека, группы людей или учреждения. В 20% всех юмористических комментариев, сделанных преподавателями, высмеивались отдельный студент в аудитории или вся группа, тогда как другой тенденциозный юмор был направлен на тему или предмет курса, учебную кафедру преподавателя, университет, штат или известных людей на национальном или международном уровне. Приблизительно 12% юмора было направлено на самих преподавателей в форме умаляющего собственное достоинство или самоуничижительного юмора. Менее половины юмористических проявлений преподавателей колледжа не имело очевидной цели. Эти нетенденциозные формы юмора включали личные или общие случаи и истории, которые были связаны или не связаны с темой лекции, «консервированные шутки» и физический или вокальный комизм (забавные «трюки»). В целом лишь приблизительно 30% юмора было связано с темой лекции.

В другом исследовании Джеймс Неулип (*Neuliep*, 1991) провел крупномасштабный опрос преподавателей средней школы, касающийся использования ими юмора. Респондентов просили довольно подробно описать самую последнюю ситуацию, в которой они использовали юмор в классе. Ответы на этот вопрос использовались исследователем для разработки классификации юмора преподавателей, которая содержала следующие категории:

1) юмор, направленный на преподавателя (например, самоосуждение, описание смущающего личного опыта);
2) юмор, направленный на студентов (например, шуточное оскорбление, передразнивание студента при ошибке);
3) ненаправленный юмор (например, указание на несоответствия, шутки, каламбуры, иронические или остроумные взаимодействия, юмористическое преувеличение);
4) юмор из внешних источников (например, рассказ о смешном историческом случае, показ мультфильма, который связан или не связан с темой, юмористическая демонстрация явлений природы);
5) невербальный юмор (например, гримасы, смешная манера говорить, физический телесный юмор).

Хотя преподаватели в общем знали о потенциальных рисках использования чрезмерно агрессивных форм юмора, направленного на студентов, все же юмор, включающий поддразнивание, оскорбления и шутки по поводу ошибок студентов, все же составлял более 10% всего их юмора.

Итак, преподаватели используют юмор разнообразными способами, даже довольно агрессивными — например, поддразнивая и шутливо оскорбляя студентов. Хотя большая часть их юмора используется, чтобы проиллюстрировать преподаваемый материал, сделать урок более ярким и незабываемым или просто привнести некоторую несерьезность и веселость в учебную обстановку, преподаватели также, очевидно, используют юмор для тех же целей, что и в других межличностных контекстах. Как отмечено в гл. 5, юмор выполняет разнообразные функции

социальной коммуникации (например, социальное исследование, обеспечение выполнения социальных норм и контроль, поддержание статуса и иерархии и т. д.), и преподаватели используют юмор во взаимодействиях со студентами для многих из этих целей, так же как и во взаимодействиях с другими людьми.

Использование преподавателями юмора и обстановка на занятиях

Улучшает ли юмор обстановку в классе и делает ли обучение более приятным? Было собрано достаточно данных в пользу того, что разумное использование юмора преподавателями в аудитории делает учебу приятнее для студентов, улучшает их представление о том, как много они узнали, и приводит к более позитивному восприятию курса и преподавателя (например, *Wanzer & Frymier*, 1999). Действительно, преподаватели со здоровым чувством юмора обычно особенно нравятся студентам (рис. 8). Опросы студентов позволили выявить, что чувство юмора обычно считается одним из самых желательных качеств успешного преподавателя (*Check*, 1986; *Fortson & Brown*, 1998; *Powell & Andresen*, 1985).

Другое исследование показало, что преподаватели, которые, по данным наблюдений, чаще использовали юмор в аудитории, более положительно оценивались студентами. В одном исследовании с помощью записей лекций оценивалась частота юмора, используемого преподавателями колледжа. Было обнаружено, что преподаватели, которые рассказывали в аудитории более забавные истории и шутки, получали более положительные общие оценки студентов и оценивались как более успешные и привлекательные, отличающиеся лучшей манерой подачи материала, но не обязательно рассматривались как более компетентные или умные (*Bryant et al.*, 1980).

Однако другие исследования показывают, что некоторые типы юмора, используемые преподавателем, могут оказывать негативное, а не позитивное влияние на

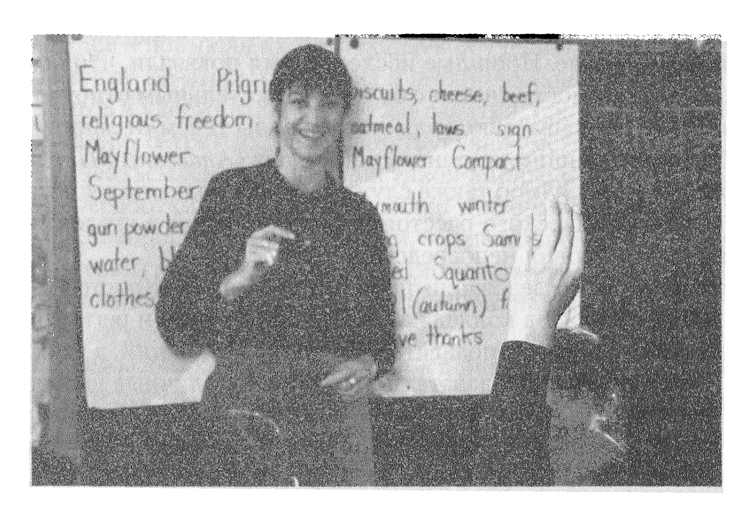


Рис. 8. Использование преподавателями юмора в аудитории способствует большей непосредственности. © David Buffington/Getty Images/PhotoDisc

оценки студентов. Например, Горем и Кристофель (*Gorham & Christophel*, 1990) обнаружили, что, хотя более частое использование забавных случаев и историй в юморе преподавателей колледжа положительно коррелировало с впечатлением студентов о том, как много они узнали из данного курса, и их позитивными установками по отношению к преподавателю и курсу, более частое использование тенденциозного или агрессивного юмора было связано с менее позитивными оценками студентов.

Некоторые ранние исследования показывают, что связь использования юмора и оценок, данных студентами, была выявлена прежде всего для преподавателей-мужчин, а для преподавателей-женщин такой корреляции замечено не было (*Bryant et al.*, 1980). Однако результаты более недавних исследований свидетельствуют о том, что это гендерное различие, возможно, исчезло. Объяснением этому могут служить изменения в ожиданиях, связанных с половой ролью, которые произошли в культуре. Горем и Кристофель (*Gorham & Christophel*, 1990) обнаружили значимые корреляции между использованием юмора преподавателями и положительными оценками со стороны студентов преподавателей как женского, так и мужского полов, хотя это влияние все же было несколько сильнее в случае использования юмора мужчинами. Напротив, Кэтрин Ван Гиффен (*Van Giffen*, 1990) обнаружила, что данные студентами колледжа оценки степени, до которой преподаватель использовал юмор, *лучше* предсказывают оценку преподавателей-женщин.

Возможно, ценность юмора в аудитории, в первую очередь, связана с созданием ощущения непосредственности. Непосредственность — педагогическое понятие, означающее степень, до которой преподаватель устанавливает близкие личные отношения со студентами, в противоположность сохранению дистанции и сдержанности (*Andersen*, 1979). Было обнаружено, что непосредственность выше, когда преподаватель использует примеры из собственной жизни, поощряет обсуждение студентами материала на занятиях, обращается к студентам по имени, хвалит работы студентов, а также поддерживает зрительный контакт с аудиторией и улыбается при разговоре. Прошлые исследования показали, что более высокий уровень непосредственности связан с более положительным отношением студентов к предмету и преподавателю, большим удовольствием от занятий и большей мотивацией, а также лучшим усвоением материала (*Andersen*, 1979; *Gorham*, 1988; *Kelley & Gorham*, 1988). Юмор также служит для преподавателей еще и способом уменьшения психологического расстояния между собой и студентами, и таким образом повышения уровня непосредственности.

В упомянутом выше исследовании, проведенном Горем и Кристофель (*Gorham & Christophel*, 1990), студентов колледжа просили подмечать и регистрировать случаи использования юмора преподавателями во время лекций, а также указывать степени, до которых эти преподаватели проявляли различные непосредственные вербальные и невербальные формы поведения. Результаты показали значимые положительные корреляции между частотой использования позитивных типов юмора на лекциях и общей вербальной и невербальной непосредственностью преподавателей. Точнее, преподаватели с более высокой общей непосредственностью рассказывали пропорционально больше смешных случаев и историй и проявля-

ли больше физического/вокального комизма; однако они также реже использовали тенденциозный (агрессивный) и умаляющий собственное достоинство (возможно, самоуничижительный) юмор. Интересно, что не было обнаружено никаких различий в степени, до которой юмор, используемый преподавателями с высоким и низким уровнем непосредственности, был связан с темой лекции или содержанием курса.

Мелисса Ванцер и Энн Фраймир (*Wanzer & Frymier*, 1999) также обнаружили, что оценки степени, до которой конкретные преподаватели использовали юмор, данные студентами колледжа, положительно коррелировали со значениями непосредственности преподавателей и их чуткости по отношению к студентам. Кроме того, исследования показали, что значимые корреляции, обнаруженные между юмором преподавателей и данными студентами оценками курса и усвоения материала, в значительной степени (но не полностью) объяснялись непосредственностью. Таким образом, юмор является одним из компонентов более широкого набора педагогических приемов, которые создают ощущение непосредственности в аудитории, приводящее к более положительным оценкам преподавателя и курса и лучшему усвоению материала студентами по данным самоотчетов.

Использование юмора преподавателями и обучение студентов

Педагоги, пропагандирующие использование юмора в обучении, утверждали, что юмор не только способствует созданию позитивной, приятной атмосферы в аудитории, но также помогает студентам лучше изучать и запоминать информацию, что повышает академическую успеваемость. Было предложено несколько механизмов, чтобы объяснить, почему лекционный материал, который сопровождается юмором, усваивается и запоминается лучше, чем информация, которая подана в более серьезной манере (*Oppliger*, 2003; *Teslow*, 1995). Во-первых, положительные эмоции, сопровождающие юмор (т. е. радость), могут быть связаны с общим восприятием обучения, формируя у студентов более позитивную установку на образование вообще и повышая их мотивацию к обучению, что улучшает академическую успеваемость. Во-вторых, новизна и эмоциональность юмора привлекают внимание студентов и удерживают его на теме занятия, таким образом облегчая получение информации. В-третьих, несоответствующие умственные ассоциации, которые являются неотъемлемой характеристикой юмора, могут облегчать процесс когнитивной переработки, помогая сохранить информацию в долговременной памяти. Наконец, юмористические признаки, облегчающие запоминание и связанные с ранее усвоенной информацией, могут облегчать извлечение этой информации из долговременной памяти впоследствии, когда студенты отвечают на вопросы при выполнении теста или сдаче экзамена.

В ранних исследованиях, в которых изучался интерес детей к юмористическим образовательным телевизионным программам, были получены некоторые доказательства гипотетической способности юмора привлекать внимание, по крайней мере у маленьких детей. Например, в одном исследовании было обнаружено, что, когда детям предлагали выбрать для просмотра образовательные телевизионные программы, учащиеся первого и второго классов с большей вероятностью выбирали те, которые содержали юмор, особенно если он был разнообразным (*Wakshlag*,

Day, & Zillmann, 1981). Похожие результаты были получены Дольфом Зиллманном с коллегами (*Zillmann et al.*, 1980), которые сделали вывод, что «педагог, имеющий дело с аудиторией, внимание которой ниже уровня, необходимого для эффективной коммуникации, должен использовать юмор в самом начале взаимодействия и в форме частых коротких эпизодов».

Помимо способности юмора привлекать внимание в ряде исследований, проведенных за последние годы, рассматривался вопрос о том, будет ли материал, который преподавали юмористическим способом, усваиваться и запоминаться лучше, чем информация, которую передавали в более серьезной манере. Результаты ранних педагогических исследований на эту тему были весьма неутешительны. Чарльз Грунер (*Gruner,* 1976) сделал обзор девяти таких исследований и заключил, что во всех из них, кроме одного, не удалось обнаружить никакого влияния юмора на обучение. Вне образовательного контекста в ранних исследованиях влияния юмора на запоминание речей также в целом не было обнаружено никаких различий в заучивании юмористических и серьезных речей (*Gruner,* 1967).

В ряде более поздних педагогических исследований были получены более многообещающие результаты, хотя они по-прежнему были противоречивы. Например, Энн Дейвис и Майкл Аптер (*Davies & Apter,* 1980) в случайном порядке предлагали детям в возрасте 8–11 лет посмотреть юмористические или неюмористические варианты нескольких 20-минутных аудиовизуальных образовательных программ по таким темам, как язык, наука, история и география. Юмористические варианты программ были идентичны неюмористическим вариантам, за исключением случайного включения нескольких забавных рисунков. В подтверждение гипотезы, согласно которой юмор способствует обучению, тестирование показало, что дети в группе, подвергшейся воздействию юмора, вспоминали значительно больше информации после просмотра этих программ, чем дети в группе, на которую воздействовали неюмористическими стимулами. Различие было заметно как сразу после просмотра, так и через месяц, хотя оно сглаживалось спустя девять месяцев.

Самое убедительное доказательство полезного влияния юмора на обучение в образовательном контексте было получено в двух естественных экспериментах, проведенных Авнером Зивом (*Ziv,* 1988b). Критикуя более ранние лабораторные исследования за их методологические недостатки, искусственность, отсутствие экологической валидности и небольшую продолжительность, Зив изучал влияние юмористических лекций на успеваемость студентов по реальному курсу в течение всего семестра. В первом эксперименте студентам, изучающим вводный курс статистики, в случайном порядке предлагалось прослушать 14-недельный курс у того же самого преподавателя или в группе, на которую воздействовали юмором, либо в группе без такого воздействия. В группе, на которую воздействовали юмором, преподаватель, который прошел тренинг по эффективному использованию юмора в образовании, включал три или четыре забавных случая, шутки или рисунка в каждую лекцию, чтобы проиллюстрировать ключевые понятия. Таким образом, юмор использовался как своего рода мнемонический прием, или способ запоминания, чтобы помочь студентам запомнить важные моменты. «Неюмористической» группе читался тот же самый курс без юмористических иллюстраций. В конце семестра анализ оценок студентов на заключительном экзамене показал, что

участники в группе, которая слушала «юмористический» курс, получали значимо более высокие средние оценки, при этом средний балл между этими двумя группами различался почти на 10%.

Эти замечательные результаты были воспроизведены Зивом во втором эксперименте, в котором использовались две группы студенток, слушающих вводный курс психологии в педагогическом колледже. Студенты в «юмористической» группе опять в среднем получили оценки, которые были приблизительно на 10% выше, чем те, что получили испытуемые в «неюмористической» группе, сдававшие тот же самый заключительный экзамен. При обсуждении этих результатов Зив утверждал, что более убедительные результаты этих двух экспериментов по сравнению с обычно неутешительными ранними педагогическими исследованиями на эту тему, возможно, объяснялись тем, что юмор непосредственно относился к материалу курса, ограничивался лишь несколькими случаями за лекционный час и преподавателей обучали его эффективному использованию.

Выводы Зива в целом подтверждаются несколькими более недавними тщательно контролируемыми лабораторными исследованиями влияния юмора на память (*Derks, Gardner et al.*, 1998; *Schmidt*, 1994, 2002; *Schmidt & Williams*, 2001). Как отмечено в обзоре в гл. 4, эти эксперименты позволили получить весьма убедительные доказательства, что юмористическая информация припоминается лучше, чем неюмористическая, когда и та и другая предъявляются в одном и том же контексте. Однако если предъявляется только юмористический материал, нет никакой очевидной пользы для памяти. Кроме того, важно отметить, что лучшее запоминание юмористического материала происходит за счет любого неюмористического материала, предъявлявшегося в то же самое время. Другими словами, включение юмористических иллюстраций в лекции улучшает запоминание студентами юмористического материала, но это также может ухудшить запоминание ими другой информации из той же самой лекции, которая не сопровождается юмором.

Эти результаты свидетельствуют о том, что если преподаватели хотят использовать юмор для облегчения усвоения студентами материала курса, юмор должен быть тесно связан с содержанием курса. Кроме того, постоянное предъявление юмора на протяжении всего занятия будет мало влиять на запоминание. Наоборот, юмор должен использоваться понемногу для иллюстрации важных понятий, а не второстепенного материала.

Влияние юмора на результаты тестов и экзаменов

Сдают ли студенты успешнее экзамены, содержащие некоторые юмористические вопросы, по сравнению с неюмористическими экзаменами? Некоторые авторы предположили, что включение юмористических вопросов в экзамены помогает ослабить тестовую тревогу и привести к улучшению результатов. Эта гипотеза изучалась в ряде исследований с помощью анализа тестовых оценок, когда студентам в случайном порядке предлагали выполнить юмористические или неюмористические варианты одних и тех же тестов с выбором ответа (например, *Deffenbacher, Deitz, & Hazaleus*, 1981; *McMorris, Urbach, & Connor*, 1985; *Townsend & Mahoney*, 1981; *Townsend, Mahoney, & Allen*, 1983). В этих исследованиях юмористические варианты тестов обычно создавались путем такого изменения некоторых вопросов,

чтобы они содержали или смешную «основу», или забавный вариант ответа. В некоторых из этих исследований рассматривались тесты в рамках университетских курсов психологии, тогда как в других использовались тесты по английской грамматике или математике, выполнявшиеся учениками школы третьих-восьмых классов.

Результаты этих исследований в целом были неутешительны. Обзор одиннадцати такого рода исследований позволил сделать вывод, что нет никаких убедительных доказательств того, что юмористические тесты приводят к улучшению их выполнения по сравнению с неюмористическими тестами (*McMorris, Boothroyd, & Pietrangelo*, 1997). Фактически единственный очевидно значимый главный эффект указывал на *худшее* выполнение тестов среди студентов, получивших юмористический вариант теста. В большинстве этих исследований также изучалось потенциальное ослабляющее влияние юмора на тревогу как черту, при этом предполагалось, что юмористические тесты могут быть наиболее эффективны для улучшения выполнения тестов студентами с высокими оценками тревоги, но менее эффективны для студентов с низкими оценками тревоги. Однако эти результаты были явно противоречивы. Только в одном исследовании было обнаружено значимое взаимодействие в предсказанном направлении, при этом юмористический вариант экзамена улучшал выполнение теста у студентов с высокими оценками тревоги, но не у студентов с низкими оценками тревоги (*Smith et al.*, 1971). Напротив, в некоторых исследованиях был обнаружен противоположный паттерн, при котором студенты с высоким уровнем тревоги лучше выполняли неюмористический тест, а студенты с низким уровнем тревоги — юмористический (например, *Townsend & Mahoney*, 1981). Но в других исследованиях не было обнаружено вообще никакого значимого взаимодействия между уровнем тревоги и юмористической методикой при предсказании тестовых оценок (например, *Deffenbacher et al.*, 1981).

Одной из важных переменных может быть то, действительно ли студенты находят юмористические вопросы забавными. Некоторые студенты могут не понимать юмор, могут не считать его особенно смешным или им даже будет казаться, что эти вопросы раздражают, мешают выполнять задание. Только в одном исследовании группу студентов, в которой проводился «юмористический» экзамен, попросили оценить забавность вопросов. В этом исследовании была обнаружена значимая корреляция: студенты, оценившие тест как забавный, получали значительно более высокие оценки по нему, чем те, кто не находил его забавным (*McMorris et al.*, 1997). Хотя это открытие необходимо воспроизвести, оно показывает, что преподаватели, желающие использовать юмористические экзаменационные вопросы, должны внимательно следить, чтобы юмор был понятен и приятен студентам.

Хотя есть мало доказательств того, что юмористические пункты улучшают выполнение студентами теста, результаты этих исследований свидетельствуют о том, что студенты, как правило, положительно реагируют на тесты, которые включают несколько юмористических пунктов. Когда студентов спрашивали об их реакции на юмористические варианты тестов, подавляющее большинство воспринимало их как приятные и полезные, а не вредные для выполнения заданий. В обзоре этой литературы Макморрис с коллегами (*McMorris et al.*, 1997) сделали

вывод, что, хотя нет доказательств того, что юмор в тестах помогает или мешает выполнению заданий, его разумное использование поможет сделать экзамены более приятными для студентов. Тем не менее авторы отметили, что важно, чтобы юмор был позитивным, конструктивным и подходящим для студентов.

Юмор в учебниках

Многие учебники для средних школ и колледжей содержат забавные рисунки и другие юмористические материалы, иллюстрирующие информацию в тексте. Действительно ли включение такого рода юмора помогает студентам лучше усваивать материал? В одном исследовании, проведенном для изучения этого вопроса, студентам в случайном порядке предлагали прочитать различные варианты черновика главы из учебника для колледжа, либо не содержащего юмора, либо содержащего умеренное количество юмора, либо же содержащего много юмора в форме рисунков, иллюстрирующих отдельные фрагменты текста (*Bryant et al.*, 1981). Во всех трех группах не было обнаружено никаких различий по результатам последующего теста на припоминание информации из главы; это говорит о том, что присутствие юмористических рисунков не оказывало никакого влияния на изучение материала. Однако юмор, очевидно, доставлял определенное удовольствие участникам и влиял на их впечатление от главы. В частности, юмористические варианты по сравнению с неюмористическими оценивались как более приятные, но они также оценивались как менее убедительные и говорящие о меньшей надежности автора. С другой стороны, количество юмора не влияло на данные студентами оценки интересности, вероятности дальнейшего чтения этой книги или вероятности того, что студент захочет прослушать курс, по которому эта книга используется как учебник.

В другом исследовании студентов колледжа просили оценить случайно выбранную главу из учебника вводного курса по психологии по ряду параметров, таких как уровень интересности, приятности, убедительности и т. д. (*Klein, Bryant, & Zillmann*, 1982). Затем эти главы были проанализированы исследователями на предмет количества содержания в них юмора. Корреляционный анализ показал, что учебники, содержащие больше юмора, чаще оценивались студентами как более приятные, но количество юмора не было связано с оценками интересности, убедительности, удобства усвоения материала или желания читать больше литературы на данную тему. Хотя исследования на эту тему весьма ограниченны, общие результаты свидетельствуют, что юмор в учебниках полезен для усиления мотивации студентов (и возможно, повышения уровня оценок, выставляемых студентами преподавателям курса), но он не улучшает способность учащихся усваивать информацию и не повышает мнение о надежности содержащихся в книге сведений.

Предостережения при использовании юмора в образовании

Большинство педагогов, являющихся сторонниками использования юмора в обучении, осмотрительно отмечает, что таким агрессивным формам юмора, как сарказм, насмешки и оскорбительный юмор, нет места в классной комнате. Тем

не менее, как указывали Дженнингс Брайант и Дольф Зиллманн (*Bryant & Zillmann*, 1989), исследования показывают, что многие преподаватели используют враждебные формы юмора при общении со своими учениками, например насмешки, сарказм и поддразнивание. Эти типы юмора рассматриваются некоторыми преподавателями как эффективный способ корректировки нежелательного поведения у учеников, например опозданий, невнимательности, неспособности выполнять задания, деструктивного поведения и т. д. Поддразнивая или высмеивая ученика, такие преподаватели полагают, что они могут скорректировать отдельных учеников, а также преподать урок остальной части класса. Действительно, данные исследований указывают, что эти методы могут быть весьма эффективны как поведенческие средства устрашения, поскольку, когда ребенок видит, как высмеивают другого человека, это оказывает мощное подавляющее влияние на детское поведение к моменту, когда ребенок достигает возраста 6 лет (*Bryant et al.,* 1983).

Однако также есть много доказательств, что насмешки и другие формы агрессивного юмора могут оказывать вредное влияние на общий эмоциональный климат в классе. Например, в исследовании, обсужденном в гл. 5, студенты колледжа, которые наблюдали, как высмеивали другого человека, становились более подавленными, более конформными, опасающимися неудачи и менее склонными к риску (*Janes & Olson*, 2000). Обсужденное выше исследование Горем и Кристофель (*Gorham & Christophel*, 1990) также показывает, что преподаватели, которые используют в аудитории более агрессивные формы юмора, более отрицательно оцениваются студентами. Очевидно, использование юмора для высмеивания учащихся за их неумелость, отставание в учебе, незнание или несоответствующее поведение приносит вред, создавая атмосферу напряженности и тревоги и подавляя креативность.

Другой потенциальный риск использования юмора в образовании, особенно с детьми младшего возраста, состоит в том, что он может быть неправильно истолкован и вызвать замешательство учащихся (*Bryant & Zillmann,* 1989). Юмор часто включает преувеличение, преуменьшение, искажение и даже противоречие (например, при иронии). Эти типы юмора могут непреднамеренно привести к тому, что учащиеся не смогут понять подразумеваемое значение и получат неточную информацию. Из-за новизны образов, которые передает такой искажающий юмор, подобные неточности также могут особенно легко запомниться и с трудом вытесняться из памяти.

Потенциальные риски использования юмора с учащимися начальной школы подтверждаются результатами двух исследований: образовательные телепрограммы, содержащие юмористическое преувеличение или иронию, запоминались детьми с искажением (*Weaver, Zillmann, & Bryant,* 1988; *Zillmann et al.,* 1984). Это искажающее влияние юмора на запоминание обнаруживалось у детей, начиная с предшкольного возраста и до четвертого класса. Интересно, что даже когда исследователи добавили утверждения, которые определяли и исправляли юмористические искажения, это не преодолевало искажающего влияния юмора на запоминание материала детьми. Авторы этого исследования сделали вывод, что дети вспоминали яркость юмористических образов, а не вербальные исправ-

ления. Таким образом, учителя маленьких детей, использующие юмор, должны быть осторожны, чтобы их юмористические высказывания не были неправильно истолкованы.

Заключение

Как и при использовании юмора в психотерапии и фактически во всех типах социальных взаимодействий, роль юмора в образовании более сложна, чем может показаться с первого взгляда. В соответствии с нашими выводами об использовании юмора в психотерапии юмор лучше всего рассматривать как форму межличностной коммуникации, которая применима для достижения различных целей в обучении. Юмор часто используется преподавателями на пользу учебе, чтобы проиллюстрировать учебный материал, сделать занятия более яркими и незабываемыми, а учебную среду — более приятной и интересной для студентов. С другой стороны, юмор может использоваться и негативными способами для оказания давления на студентов или их унижения; также он может отвлекать внимание студентов от более важных моментов или искажать понимание информации. Как отмечают Брайант и Зиллманн (*Bryant & Zillmann*, 1989), успех в обучении с помощью юмора «зависит от использования правильного типа юмора в надлежащих условиях в нужное время и при высокой активности и восприимчивости студентов».

Хотя эмпирические исследования влияния юмора в образовании весьма ограничены, а их результаты несколько противоречивы, имеющиеся исследования показывают, что уместное использование юмора преподавателями в классе связано с более положительной оценкой преподавателя, получением большего удовольствия от учебного курса и большей воспринимаемой эффективностью усвоения материала студентами. Однако использование агрессивных типов юмора коррелирует с более отрицательными оценками студентов. Разумное использование юмора особенно полезно для повышения уровня непосредственности в классе и сокращения психологической дистанции между преподавателями и студентами.

Кроме того, хотя полученные результаты довольно противоречивы, есть данные некоторых естественных исследований в классе, а также некоторых недавних хорошо контролируемых лабораторных экспериментов, проведенных для изучения юмора и памяти. Они говорят о том, что информация, предъявляемая в юмористической манере, запоминается лучше, чем информация, предъявляемая серьезным образом, если это происходит в одном и том же контексте. Однако лучшее усвоение юмористического материала происходит за счет худшего усвоения неюмористической информации. Следовательно, преподаватели, которые хотят использовать юмор на занятиях, чтобы помочь студентам запомнить материал, должны проявлять осторожность, используя юмор понемногу и связывая его с ключевыми понятиями, а не с второстепенной информацией.

Наконец, собраны некоторые данные, опровергающие мнение, что включение юмористических вопросов в тесты ослабляет тестовую тревогу и улучшает результаты тестов или что забавные рисунки и иллюстрации в учебниках увеличивают способность студентов усваивать информацию, хотя эти способы использования юмора делают тесты и учебники более приятными для студентов.

Юмор на рабочем месте

Работа обычно рассматривается как «серьезное дело», и, по-видимому, она является полной противоположностью игре. Однако в последние годы отмечался значительный интерес к использованию юмора в бизнесе. Некоторые ученые предположили, что более веселая рабочая среда, в которой поощряется юмор, делает работников более счастливыми, более здоровыми, менее напряженными и более производительными, улучшая социальные взаимодействия между подчиненными и их руководителями, а также стимулируя творческое мышление и решение задач (например, *Morreall*, 1991). Хотя научные данные, подтверждающие наличие связи между счастьем и производительностью работника, противоречивы (*Iaffaldano & Muchinsky*, 1985; *Judge, Thoresen, Bono, & Patton*, 2001), можно предположить, что повышение взаимопонимания, взаимодействия и креативности в результате юмористических взаимодействий не только сделает рабочую среду более приятной, но и приведет к повышению производительности труда и прибыли компании. В многочисленных деловых и отраслевых журналах появились статьи, расхваливающие преимущества юмора на работе (например, *Duncan* & *Feisal*, 1989), и на эту тему были написаны популярные книги (например, *Kushner*, 1990).

За последние два десятилетия эти идеи также породили новый вид бизнес-консультантов, которые специализируются на стимулировании юмора на работе (*Gibson*, 1994). Кроме создания информационных бюллетеней, интернет-сайтов, книг и аудиозаписей, расхваливающих преимущества юмора на работе, эти «консультанты по юмору» часто проводят в организациях развлекательные семинары, на которых учат работников, как стать более веселыми и чаще использовать юмор на работе. Предостерегая против использования неуместных и оскорбительных типов юмора, они рекомендуют работникам проявлять веселье, рассказывая забавные истории во время перерывов, создавая подборки шуток и смешных рисунков для просмотра в случае стресса и вывешивая забавные рисунки своих детей на доске объявлений.

Большая часть этих презентаций принимает форму сессий мотивационного тренинга, которые включают юмористические практические занятия, чтобы разговорить аудиторию и преодолеть серьезность и комплексы участников: жонглирование воздушными шарами, ношение красных клоунских носов, удержание монетки на лбу или рассказывание друг другу забавных историй из своей жизни. Как отмечал Гибсон (*Gibson*, 1994), эти попытки стимулировать юмор на работе нравятся как работникам, так и руководству, поскольку развивают у обеих групп уверенность в себе. На уровне отдельного человека юмор рассматривается как способ контроля над стрессом и отношениями с коллегами, тогда как на уровне организации он дает ощущение контроля над работниками, повышая их мотивацию и производительность труда.

Гибсон указал, что эти консультанты по юмору придерживаются «рациональной/прагматической» точки зрения на юмор. Другими словами, они рассматривают юмор как запланированную деятельность, которую можно контролировать и использовать как средство для достижения успеха, а не как спонтанное социальное поведение, куда входят эмоциональные и неосознанные элементы, которые

часто трудно контролировать и сдерживать. Кроме того, эти консультанты — сторонники того типа юмора, который не ставит под сомнение корпоративный статус-кво и нацелен на примирение с системой, а не на вызов ей или попытку изменить ее. К сожалению, нет никаких эмпирических исследований эффективности такого рода юмористических методик в бизнесе, хотя их популярность говорит о том, что они нашли благодарную аудиторию среди работников и руководства.

Действительно, на сегодняшний день проведено очень мало психологических исследований на общую тему юмора на рабочем месте. Это потенциально плодотворная область исследования для организационных психологов. Тем не менее ряд описательных качественных исследований юмора в рабочей среде были проведен социологами и антропологами. Многие из них были этнографическими исследованиями, в которых ученые действовали как включенные наблюдатели в различных рабочих группах, внимательно наблюдая случаи юмора и его последствия. В таких качественных исследованиях изучалось использование юмора персоналом психиатрической больницы (*Coser*, 1960), детских садов (*Meyer*, 1997), работниками кухни в гостинице (*Brown & Keegan*, 1999), фабричными рабочими (Collinson, 1988; *Ullian*, 1976), членами нефтепоисковой бригады (*Traylor*, 1973) и менеджерами большой многонациональной компьютерной компании (*Hatch & Ehrlich*, 1993), столичного зоопарка (*Martin*, 2004) и различных частных компаний (*Grugulis*, 2002).

В следующих разделах мы кратко рассмотрим некоторые результаты этих исследований, связанные с социальными функциями юмора на работе месте, юмором и корпоративной культурой, использованием юмора на переговорах и при посредничестве, а также ролью юмора в лидерстве (см. также *Duncan, Smeltzer & Leap*, 1990).

Социальные функции юмора на рабочем месте

Как уже отмечалось, юмор выполняет множество важных социальных функций в межличностной коммуникации. Юмор — это не только форма игры, которая позволяет людям снять напряжение и получить удовольствие от работы, но и способ коммуникации, часто использующийся для передачи некоторых типов информации, которую было бы труднее выразить серьезным способом (*Mulkay*, 1988). В частности, юмор часто используется для передачи социально рискованного сообщения в неоднозначном контексте таким образом, который позволяет и говорящему, и аудитории «спасти лицо», если сообщение не встретило хороший прием.

Так как ситуация на работе часто характеризуется двусмысленностью и неопределенностью, неудивительно, что при этом довольно часто используется юмор. Например, работник, который не согласен с решением начальника, может сделать шуточный комментарий по поводу этого решения, чтобы «прощупать почву», вместо того чтобы открыто выступать против руководства. Таким способом работник в состоянии легко взять обратно критику, сказав, что это была «просто шутка», если начальник обидится. Подобные юмористические комментарии часто могут быть весьма забавными и вызывать много веселого смеха, но они также выполняют более серьезную функцию коммуникации. Такого рода юмор — повсеместно распространенная форма социальной коммуникации, часто проявляющей-

ся во взаимодействиях между людьми в производственной среде, а также в других социальных условиях.

Хотя консультанты по юмору нередко утверждают, что в большинстве случаев обстановка на рабочем месте слишком серьезная, исследования показывают, что юмор и смех на работе в действительности довольно часты. Джанет Холмс и Мередит Марра (*Holmes & Marra*, 2002a) проанализировали записи большого количества собраний трудовых коллективов как «синеворотничковых», так и «беловоротничковых» профессий в различных правительственных учреждениях, некоммерческих организациях и частных компаниях и обнаружили, что юмористические комментарии и смех у работников звучали в среднем один раз каждые 2–5 минут. Юмор и смех чаще всего отмечались на встречах фабричных рабочих и административных служащих в частных компаниях и несколько реже (хотя все же довольно часто) в правительственных учреждениях и некоммерческих организациях. Хотя частота юмора и смеха в этих производственных группах была значительно ниже (приблизительно в восемь раз), чем наблюдаемая в группах близких друзей во время несерьезных взаимодействий в домашней обстановке (*Holmes & Marra*, 2002b), собранные данные указывают, что юмор намного более распространен на рабочем месте, чем часто предполагают.

Некоторые из качественных исследований юмора на работе сфокусированы на потенциально полезной роли юмора в ослаблении стресса, увеличении удовольствия и повышении сплоченности работников. Например, в исследовании юмора методом включенного наблюдения на небольшом семейном предприятии Карен Винтон (*Vinton*, 1989) сделала вывод, что юмор в форме смешных рассказов, дружеского поддразнивания и остроумного подшучивания выполнял различные в значительной степени полезные социальные функции. В частности, юмор использовался как средство приобщения новых работников к организационной культуре, создания более приятной рабочей среды, уменьшения разницы в статусе между людьми и облегчения таким образом совместной работы, а также как относительно неконфронтационный способ побуждения людей к выполнению работы.

В исследовании юмора, имеющего место на проблемно-ориентированных собраниях менеджеров, Кармин Консалво (*Consalvo*, 1989) отметила, что юмор и смех наиболее часто наблюдались в переходные моменты, например когда члены группы переходили в своих обсуждениях со стадии идентификации проблемы на стадию ее решения. Консалво сделала вывод, что юмор в эти моменты сигнализировал о готовности работать вместе над решением проблемы и выражал установку на открытость, принятие и взаимную поддержку у членов группы.

С другой стороны, в большинстве исследований юмора на рабочем месте также обнаруживается парадоксальный характер юмора. Это свидетельствует о том, что он не только помогает повысить сплоченность и установить рабочие отношения, но также используется разрушительными способами, чтобы выражать несогласие и порождать раздоры между людьми. При контент-анализе юмора, зафиксированного на аудиозаписях ряда собраний разнополых трудовых коллективов в двух больших коммерческих организациях, Холмс и Марра (*Holmes & Marra*, 2002b) провели различие между юмором, который служит для укрепле-

ния солидарности и отношений между начальником и подчиненным («укрепляющим юмором») и юмором, который бросает вызов отношениям между начальником и подчиненным («разрушительным юмором»). Укрепляющий юмор состоял из коротких забавных историй и шуточных комментариев, которые служили для того, чтобы подчеркивать и поддерживать дружеские и товарищеские отношения между участниками.

Однако эти исследователи обнаружили, что почти в 40% случаев юмор на этих организационных собраниях можно было характеризовать как разрушительный. Интересно, что частота этих более негативных способов использования юмора на работе месте была приблизительно в 10 раз выше, чем отмечавшаяся в группах друзей в непринужденной обстановке вне работы, вероятно, из-за более напряженных отношений и разницы в полномочиях на рабочем месте. Почти в половине случаев этот разрушительный юмор был направлен на конкретных людей, которые присутствовали на собраниях работников, часто в целях подрыва их власти или статуса. Другая значительная часть разрушительного юмора была нацелена на группу в целом или более крупную организацию и содержала вызов конкретным ценностям, установкам, целям или их критику. Наконец, небольшая часть относилась к социальному уровню, подвергая сомнению идеологию деловых кругов или более широкие институциональные и социальные ценности.

Разрушительный юмор, который наблюдался в этом исследовании, принимал различные формы. Наиболее частой формой юмора было использование *саркастических замечаний,* определяемых как короткие остроумные или иронические комментарии по поводу текущих действиях или обсуждаемой темы, которые намного чаще произносились на работе, чем в неформальных группах друзей. Другие распространенные формы разрушительного юмора включали шутливое оскорбление (остроумный выпад или унижающее замечание, нацеленное на кого-либо из присутствующих), и передразнивание, при котором человек пародировал стиль разговора другого человека.

Основываясь на этом качественном анализе, авторы предположили, что разрушительный юмор на деловых встречах — это социально приемлемый способ, которым подчиненные могут бросить вызов начальникам или критиковать их, не соглашаться с другими или ставить под вопрос групповые решения. Для менеджеров и руководителей групп это приемлемый способ сделать замечание по поводу неконформного или конфликтного поведения и в целом управлять участниками взаимодействия. Таким образом, эти способы использования юмора помогают достижению целей отдельных участников группового обсуждения, хотя не обязательно укрепляют общую сплоченность коллектива.

В обзоре социологических исследований юмора на рабочем месте Том Дуайер (*Dwyer*, 1991) сделал вывод, что юмор нередко имеет место в большинстве организаций и что часто он отражает напряженные отношения и динамику власти в организации. По Дуайеру, юмор может использоваться или для сохранения и укрепления существующего положения, или для подрыва авторитета конкретных людей и изменения баланса власти. Например, исследования по данным наблюдений показали, что работники часто используют юмор, чтобы шутить по поводу недостатков менеджеров, жаловаться на плохие условия труда и протестовать

против кажущегося произвола власти. Со своей стороны менеджеры используют юмор, чтобы скрыть авторитарный характер сообщения или вызвать разногласия между подчиненными и тем самым ослабить их коллективную власть.

Дуайер также отметил, что шутки часто используются как способ обеспечить соблюдение норм и добиться ожидаемого результата, а также как инструмент создания и защиты идентичности группы. Шуточное и игривое поддразнивание, которое часто происходит между работниками, помогает определить различные социальные группировки, закрепляет положение членов группы внутри группы и по отношению к другим группам и статус групп друг относительно друга. По мнению Дуайера, относительная власть и цели людей на работе определяют, кто рассказывает анекдоты, на кого направлены шутки и кто смеется над ними. Таким образом, анализ юмора и смеха, которые имеют место в организации, будет полезным способом изучения структуры власти, конфликтов и движущих сил в организации.

Эти различные социальные функции юмора хорошо проиллюстрированы в исследовании по данным наблюдений, проведенном Дейвидом Коллинсоном (*Collinson*, 1988), в котором изучался юмор производственных рабочих-мужчин в подразделении автомобильного завода в Англии, изготавливающем запасные части для грузовиков. Коллинсон отметил, что эти рабочие почти постоянно шутили, поддразнивали друг друга, острили и грубо веселились в своих взаимодействиях друг с другом. Хотя большую часть этого юмора среди коллег одного уровня организационной иерархии можно рассматривать как способ развлечься и снять напряжение, вызванное однообразными, жестко контролируемыми и скучными рабочими заданиями, можно сказать, что юмор на другом уровне выполняет несколько важных социальных функций. Одна из этих функций — оказывать сопротивление социальной организации компании. Например, юмор часто включал высмеивание менеджеров и «белых воротничков», подчеркивая самодифференциацию рабочих от этих групп и антагонизм по отношению к ним.

Хотя менеджеры часто пытались использовать юмор, чтобы отвлечь рабочих и скрыть конфликт и разницу в полномочиях, свойственные их отношениям, рабочие, как правило, сопротивлялись этим попыткам, не допуская шуток с менеджерами. Помимо выражения антагонизма и сопротивления руководству юмор среди рабочих служил методом соблюдения определенных правил между самими рабочими. Во многих случаях юмор в форме очень агрессивного поддразнивания, саркастических оскорбительных выпадов и розыгрышей был способом выражения и навязывания групповых норм и ожиданий, особенно относительно поведения, связанного с мужественностью рабочего класса. Любой, кто нарушал эти социальные нормы, подвергался постоянному поддразниванию и розыгрышам, что обеспечивало мощный стимул для подчинения.

Итак, этот краткий обзор имеющихся исследований по данным наблюдений свидетельствует, что хотя юмор является способом снять напряжение, развлечься и повысить моральный дух на работе, он также часто выполняет «более серьезные» социальные функции. Юмор служит способом повысить сплоченность, облегчить коммуникацию и ослабить напряжение в межличностных отношениях, но он также является средством выражения несогласия, обеспечения соблюдения норм, непринятия отдельных людей и подчеркивания разногласий между группами.

Ввиду сложности, разрушающего характера, неуправляемости и парадоксальных качеств юмора, обнаруженных в этих исследованиях, упрощенным и наивным кажется мнение, которое высказывают некоторые консультанты, что просто более широкое распространение юмора и шуток в организации приведет ко многим желаемым изменениями и повышению производительности труда. Поскольку юмор уже повсеместно распространен на рабочем месте, выполняя многие различные функции и отражая социальную структуру и динамику власти в организации, менеджеры должны не столько повышать уровень использования шуток и смеха, сколько понимать значение юмора, который уже имеет место в организации, и пытаться направить его на повышение производительности труда. Но, вероятно, это легче сказать, чем сделать, и необходимы более тщательно контролируемые эмпирические исследования на эту тему, прежде чем мы сможем уверенно дать полезные рекомендации коммерческим организациям, как лучше всего стимулировать позитивный юмор на рабочем месте.

Юмор как отражение организационной культуры

Понятие корпоративной или организационной культуры относится к пониманию общих ценностей, норм и паттернов поведения, которые связывают членов организации между собой и определяют ее характерные особенности (*Deal & Kennedy*, 1982). Исследователи организаций рассматривают корпоративную культуру как важный фактор в определении того, насколько организация способна оставаться продуктивной и конкурентоспособной. Некоторое исследования указывают, что отчасти успешная организационная культура обусловлена чувством товарищества служащих и положительного восприятия того, что они делают. Некоторые авторы предположили, что использование юмора членами организации — важный аспект успешной корпоративной культуры (например, *Clouse & Spurgeon*, 1995).

В своем описанном ранее исследовании юмора на собраниях рабочих групп Холмс и Марра (*Holmes & Marra*, 2002a) рассматривали, как частота, тип и стиль юмора, который возникает на конкретном рабочем месте, отражают более широкую культуру организации. Например, они обнаружили, что работники «синеворотничковых» профессий в довольно сплоченной и взаимозависимой фабричной рабочей группе были склонны часто генерировать юмор в форме кратких остроумных комментариев, используя соревновательный стиль юмора (т. е. каждый пытался превзойти другого в остроумии), но в социально поддерживающей манере (т. е. используя юмор, чтобы согласиться с аргументом другого человека, дополнить, уточнить или усилить его). С другой стороны, на собраниях работников «беловоротничковых» профессий в частной коммерческой организации также было много проявлений юмора, но он принимал форму более продолжительных, несколько соревновательных последовательностей шуток и был намного более соперничающим, чем поддерживающим (т. е. использовался, чтобы бросить вызов собеседникам, не согласиться с ними или подорвать их авторитет), отражая индивидуалистическую и соревновательную культуру этого частного предприятия.

Еще один паттерн юмора наблюдался во время собраний работников правительственных учреждений и некоммерческих организаций, где юмор принимал форму продолжительных последовательностей шуток, использовался совместно

(т. е. был основан на юмористических комментариях друг друга и расширении шуток другого, а не преследовал цель превзойти коллегу в остроумии) и был более поддерживающим, чем при использовании соперничающего юмора. Это отражало в целом коллегиальный, сфокусированный и совместный стиль взаимодействий в этих организациях. Таким образом, общая культура, цели и особенности данной организации отражаются в том, как работники организации используют юмор в межличностной коммуникации. Как предполагалось ранее, анализ юмора в организации может принести пользу при оценке ее общей корпоративной культуры. Это еще одна тема, которая позволит получить интересные результаты в будущих исследованиях.

Юмор на переговорах и в посредничестве

Некоторые авторы предположили, что юмор может служить важным средством облегчения переговоров и посредничества, особенно в случаях конфликта и напряженности между сторонами. Джон Форестер (*Forester*, 2004) подчеркивал, что юмор в посредничестве — это не просто рассказывание шуток; он также включает выражение спонтанного юмора в ходе беседы с целью изменить взгляды, устранить блокирующие ожидания, переосмыслить отношения и рассмотреть тему с различных точек зрения. Использование юмора для «прощупывания почвы» и передачи потенциально опасных или угрожающих сообщений так, чтобы было можно спасти репутацию, особенно уместно в контексте, где напряженность в межличностных отношениях и несовместимые точки зрения — неизбежная часть процесса.

Эти функции юмора в коммуникации были проиллюстрированы в качественном исследовании юмора с использованием видеозаписей переговоров между продавцом компании, занимающейся снабжением запасными частями, и потенциальным покупателем, который был владельцем магазина фототоваров (*Mulkay, Clark, & Pinch*, 1993). Это исследование показало, что юмор используется для преодоления трудностей, возникающих в подобного рода взаимодействиях, способом, который позволяет избежать конфронтации и спасти обеим сторонам репутацию, при этом способствуя достижению их собственных целей. Например, предполагаемый покупатель обильно использовал юмор как способ отказаться от покупки товаров продавца, прося сделать скидку, останавливая упорное расхваливание товаров, предполагая, что цены слишком высоки, и намекая, что товары плохого качества. Со своей стороны продавец использовал юмор, чтобы попытаться преодолеть сопротивление покупателя, высмеять различные предлоги не покупать товары и предотвратить дальнейшую критику. Таким образом, юмор — это обычно используемый способ решения проблем и снятия напряженности, которые присущи такого рода коммерческим операциям, позволяя людям выразить свою точку зрения и при этом не показаться чрезмерно конфронтационными.

Вивека Адельсвард и Бритт-Мари Оберг (*Adelsward & Oberg*, 1998) также провели качественное исследование роли юмора в деловых переговорах, проанализировав все высказывания, которые сопровождались смехом на записи ряда деловых встреч и телефонных бесед между покупателями и продавцами. Как и Консалво в упомянутом ранее исследовании (*Consalvo*, 1989), они обнаружили, что во время переговоров юмор часто проявлялся при изменении темы, например

когда группа переходила от официального представления к обсуждению проблемы или от изложения проблемы к стадии переговоров. Они предположили, что такое использование юмора служило способом структурирования текущего процесса, сигнализируя о желании некоторых участников перейти к другой теме и позволяя не показаться слишком резким или директивным. Кроме того, юмор часто использовался, чтобы ослабить напряженность между участниками и достичь взаимопонимания.

Исследователи отметили, что смех во время переговоров часто был признаком того, что участники обсуждали особенно трудные или чувствительные темы, такие как спор по поводу цены. Они также обнаружили, что наличие или отсутствие смеха собеседника после юмористического комментария, сделанного говорящим, зависело от относительного положения или полномочий говорящего. В частности, совместный смех с намного большей вероятностью звучал, когда говорящий имел более высокий статус (например, был руководителем группы) или имел какое-то другое преимущество (например, был покупателем, а не продавцом). Напротив, когда юмористический комментарий делал человек с более низким статусом или находящийся в невыгодном положении, он часто был единственным, кто смеялся. Это исследование показывает, что способность эффективно использовать юмор может быть важным социальным навыком для людей, участвующих в чувствительных переговорах.

Юмор в лидерстве

Часто предполагается, что хорошее чувство юмора — это важное качество эффективного лидерства наряду с другими способностями, такими как интеллект, креативность, убедительность, ораторское искусство и социальные навыки. Исследования лидерского поведения показывают, что эффективное лидерство требует навыков в общих областях:

1) предоставления и поиска информации;
2) принятия решений;
3) влияния на людей;
4) установления отношений (*Yuki & Lepsinger*, 1990).

Эти общие области навыков были далее разделены на различные формы поведения, многие из которых связаны с межличностными отношениями и коммуникациями, такими как способность общаться, ладить с подчиненными, сверстниками и начальниками, управлять конфликтами, мотивировать других, повышать сплоченность группы и способствовать сотрудничеству. Как важный навык коммуникации юмор будет потенциально полезен для лидеров и менеджеров во многих из этих областей. Например, использование юмора будет полезно для изложения и разъяснения рабочих заданий, помогая мотивировать и изменять поведение, способствовать креативности, преодолевать стресс и вообще делая взаимодействия между менеджером и подчиненным более позитивными и менее напряженными (*Decker & Rotondo*, 2001).

В некоторых исследованиях методом опросов изучалась корреляция между чувством юмора и воспринимаемыми лидерскими качествами, при этом работников

просили оценить их начальников по этим критериям. В результате опроса 290 работников Уэйн Декер (*Decker*, 1987) обнаружил, что участники, которые оценивали своих начальников как обладающих развитым чувством юмора, также сообщали о большей удовлетворенности работой. Эти наблюдатели сами были оценены как имеющие в целом более положительные лидерские характеристики по сравнению с теми участниками, кто давал начальникам низкие оценки чувства юмора.

Точно так же в двух исследованиях методом опросов, в которых курсантов военного училища спрашивали о чертах личности особенно хороших и плохих командиров, с которыми они служили, Роберт Прист и Джордан Суэйн (*Priest & Swain*, 2002) обнаружили, что хорошие командиры проявляли значительно более теплый, компетентный и мягкий стиль юмора, тогда как плохие командиры оценивались как носители более холодного, неуместного и подлого юмора. С другой стороны, эти два типа командиров одинаково воспринимались как носители прямолинейного (в сравнении с рефлексивным) или грубого (в сравнении со сдержанным) стилей юмора.

Уэйн Декер и Дениз Ротондо (*Decker & Rotondo*, 2001) провели исследование, чтобы определить, есть ли отличия в важности чувства юмора для эффективного лидерства у мужчин и женщин. Эти исследователи просили большое количество мужчин и женщин, работавших в различных организациях и географических областях, оценить использование их менеджерами позитивного и негативного юмора, а также поведение, ориентированное на задачу, поведение, ориентированное на взаимоотношения, и общую успешность руководства. Позитивный юмор касался использования менеджерами юмора для коммуникации, получения удовольствия от шуток и использования необидного юмора, тогда как негативным юмором считалось использование сексуального и оскорбительного юмора.

Регрессионный анализ показал, что более частое воспринимаемое использование позитивного юмора менеджерами было связано с более успешным поведением, ориентированным на задачу и взаимоотношения, и большей общей успешностью, тогда как более частое использование негативного юмора было связано с более низкими оценками по этим измерениям компетентности менеджеров. Что касается половых различий, хотя менеджеры-мужчины чаще использовали и позитивный, и негативный юмор, чем менеджеры-женщины, было обнаружено, что связь между юмором и измерениями компетентности лидеров была более сильной для женщин, чем для мужчин. Таким образом, использование мягкого юмора менеджерами-женщинами по сравнению с менеджерами-мужчинами сильнее положительно коррелировало с восприятием работниками их навыков лидерства, и кроме того, использование сексуального или оскорбительного юмора более отрицательно коррелировало с воспринимаемым лидерством у женщин, чем у мужчин.

В целом, в этих исследованиях получены доказательства того, что начальники, которые воспринимались подчиненными как обладатели позитивного чувства юмора, также обычно считались эффективными лидерами. При этом руководители, неуместно использующие юмор, обычно получают более отрицательные оценки навыков лидерства. Конечно, корреляционный и довольно субъективный характер этих исследований не позволяет определить направление причинно-следственной связи. Более развитое чувство юмора делает руководителя более успешным, но эти резуль-

таты могут объясняться просто «эффектом ореола», в соответствии с которым более выраженная общая симпатия к начальнику заставляет подчиненных воспринимать его как обладателя лучшего чувства юмора, а также лучших лидерских навыков. В будущих исследованиях необходимо использовать более объективные оценки юмора и лидерства, а не полагаться исключительно на оценки со стороны подчиненных. Также необходимо изучить, как именно успешные руководители выражают юмор и как этот юмор повышает их лидерскую компетентность.

Заключение

Консультанты по юмору и другие специалисты, рекомендующие использовать юмор на рабочем месте, часто утверждают, что более высокий уровень юмора на работе дает различные полезные результаты, включая большую согласованность действий и сотрудничество, улучшенные социальные взаимодействия между рабочими и менеджерами, лучший моральный дух и здоровье работников, меньший стресс, а также более высокий уровень креативности, решения проблем и производительности. Хотя в большинстве случаев исследования производственного юмора являются качественными и описательными, полученные результаты свидетельствуют о том, что восторженные заявления о безусловной пользе юмора на работе — это в некоторой мере упрощение. Хотя рабочее место часто считается чрезмерно серьезной и лишенной юмора зоной, исследования показывают, что на самом деле юмор и смех довольно часто проявляются в большинстве организаций.

Кроме того, исследования показали, что юмор на рабочем месте выполняет разнообразные функции, не только способствующие взаимодействию и сотрудничеству, но и вредные для морального духа сотрудников и производительной рабочей среды. Помимо того что юмор — это форма игры, полезная для снятия напряжения и получения большего удовольствия от работы, он выполняет важную функцию способа коммуникации, передающего потенциально опасные сообщения в неоднозначном контексте трудовой деятельности. Юмор как таковой используется для передачи многих сообщений и достижения различных целей. Он применяется для уменьшения различий в положении или для их закрепления, выражения согласия или несогласия, облегчения сотрудничества или сопротивления, включения других в группу или исключения из нее, повышения сплоченности и укрепления отношений или подрыва авторитета и положения.

Таким образом, простое количественное повышение уровня проявлений юмора на работе вряд ли принесет только положительные результаты. Хотя большинство консультантов по юмору соглашается с тем, что некоторые типы юмора неуместны и вредны на рабочем месте, непросто провести различие между вредными и полезными формами юмора или рекомендовать один тип юмора, а не другой. Например, часто трудно понять, где заканчиваются дружеское поддразнивание и добродушное подшучивание и начинаются насмешки и нежелательные шутки.

Как в психотерапии и образовании, использование юмора на рабочем месте сопряжено не только с пользой, но и с потенциальными рисками. Одним из особенно негативных типов юмора, которому уделялось значительное внимание в последние десятилетия, является уничижительный юмор как форма преследования. Дункан, Смельцер и Лип (*Duncan, Smeltzer, & Leap*, 1990) отмечают, что случаи связанного

с работой сексуального и расового преследования и дискриминации часто сопровождаются остротами, поддразниванием и шутками сексуального или расового характера. По результатам опроса 13 000 федеральных служащих, наиболее распространенными формами сексуального преследования являются нежелательное сексуальное поддразнивание и шутки. Юмор, включающий грубое подшучивание и розыгрыши, также создает стрессовую обстановку на работе, вызывает срывы в работе, создает опасные ситуации или наносит материальный ущерб.

Как в других областях, юмор в контексте работы лучше всего рассматривать как тип социального навыка или межличностной компетентности (*Yip & Martin*, в печати), который применим как для позитивных, так и для негативных целей. Следовательно, задача менеджеров и бизнес-консультантов — не просто повысить уровень использования юмора работниками, а попытаться понять, как уже имеющийся юмор отражает динамику власти и общую культуру в организации. Повышение качества юмора на рабочем месте потребует усилий по изменению общей организационной культуры и иерархии власти, а не просто организации семинара для работников, на котором они будут учиться рассказывать забавные истории и заниматься глупостями.

Общее обсуждение

Многие практикующие специалисты в области психотерапии и психологического консультирования, образования и бизнес-консультирования говорили о пользе юмора и смеха в каждой из этих областей. Они утверждали, что более частое использование юмора повышает эффективность психотерапии и консультирования, делает учебу приятнее и легче, а также улучшает здоровье, моральный дух и производительность на рабочем месте. Большинство этих заявлений основано на отдельных случаях и личном опыте специалистов. Хотя эмпирические исследования в этих областях весьма ограничены, наш обзор соответствующей научной литературы указывает на разрыв между полными энтузиазма заявлениями практиков и научными доказательствами.

Интересно, что хотя можно сказать, что некоторые из этих сторонников применения юмора заходят слишком далеко в заявлениях о потенциальной пользе юмора, также можно утверждать, что они не преувеличивают, признавая распространенность и важность юмора во всех типах социальных взаимодействий. Хотя сторонники использования юмора часто утверждают, что в психотерапии, образовании и на рабочем месте недостаточно юмора, исследования показывают, что на самом деле юмор и смех весьма часто проявляются во всех этих областях. Поскольку юмор — повсеместно распространенный аспект почти всех межличностных отношений, мы не должны удивляться, когда столкнемся с ним во взаимодействиях между психотерапевтами и клиентами, преподавателями и студентами и коллегами на работе.

Хотя практикующие специалисты, которые настоятельно рекомендуют использовать юмор в этих областях, считают его в целом позитивным и полезным для психического и физического здоровья, академических успехов и отношений сотрудничества на работе, исследования показывают, что юмор можно применять

для достижения широкого круга целей, некоторые из которых могут быть вредны для более общих целей психотерапевтов, педагогов и коммерческих организаций. В каждой из этих сфер сторонники юмора применяют «рациональный/прагматический» подход к юмору (*Gibson*, 1994), рассматривая его как нечто, что можно контролировать и планировать рациональным способом. Однако из обзора исследований, рассмотренных в этой книге, складывается более сложное представление о юморе: он часто возникает спонтанно и имеет неосознанные (равно как и осознанные) эмоциональные и когнитивные детерминанты, которые не так легко управляемы или контролируемы. Действительно, юмор, сознательно генерируемый психотерапевтами, преподавателями или менеджерами с целью оказания определенного влияния на других, вероятно, будет восприниматься как неестественный, принудительный и искусственный.

Более реалистическое представление о юморе состоит в том, что это неизбежный и важный аспект социального взаимодействия людей во всех областях жизни, в том числе в психотерапии, образовании и на рабочем месте. По существу, юмор выполняет множество различных социальных функций в зависимости от целей, положения, мотивов и потребностей индивидуума. Вместо того чтобы просто пытаться повысить уровень проявлений юмора в каждой из описанных в данной книге областей, мы должны постараться полнее понять, как уже используется юмор, а также функции, выполняемые различными типами юмора в этих контекстах. Таким образом, мы сможем идентифицировать уместные и полезные типы юмора, которые будут способствовать достижению целей психотерапевтов, педагогов и руководителей предприятий, а также неуместные и вредные формы юмора.

Один из научных вопросов, также требующий дополнительного внимания, — степень, до которой возможно изменить чувство юмора людей. Многие методики, обсуждавшиеся выше, предполагают помощь людям в повышении частоты использования юмора или в изменении преобладающих стилей юмора (ср. *McGhee*, 1999). Однако все еще не ясно, возможно ли это вообще. Как отмечено в гл. 9, единственное опубликованное исследование, посвященное этому вопросу, было проведено Офрой Нево с коллегами (*Nevo et al.*, 1998). В этом исследовании участвовала 101 преподавательница средней школы. Они случайным образом были включены в следующие группы:

1) группу, участвовавшую в программе обучения активному генерированию юмора;
2) группу, участвовавшую в программе пассивного понимания юмора (сфокусированной на способах получения удовольствия от юмора в повседневной жизни);
3) контрольную группу, занимавшуюся неюмористической деятельностью;
4) в контрольную группу, ожидающую своей очереди. Во всех группах, кроме ожидающих своей очереди, было проведено по семь еженедельных трехчасовых сессий.

В конце программы проверка показала, что в двух группах обучения юмору удалось добиться лишь частичного успеха в развитии чувства юмора участников. Успехом этого исследования явилось то, что участники в группах обучения юмору

по сравнению с участниками в контрольных группах, сообщали о значительно более положительном отношении к юмору и оценивались коллегами как люди с более высоким уровнем генерирования и понимания юмора. Однако в этом исследовании не удалось обнаружить никаких объективных улучшений способности участников реально генерировать юмор и не было никаких изменений в их оценках по шкалам юмора на основе самоотчетов. Очевидно, есть необходимость в дальнейших исследованиях, чтобы определить степень, до которой можно увеличить количество или улучшить качество привычных способов использования юмора людьми, если это возможно, и оценить, какие методы обучения могут быть наиболее эффективны. Практикующие специалисты должны провести обширные исследования, направленные на оценку обучающих программ, прежде чем пытаться рекомендовать широкое применение непроверенных юмористических методик.

В общем, тема применения юмора ставит много интересных вопросов и потенциально плодотворных тем для будущих исследований в прикладных областях клинической, педагогической и организационной психологии. В каждой из этих областей необходимы дальнейшие исследования, чтобы изучить роль и функции юмора, способы использования юмора для достижения личных целей и типы юмора, потенциально полезные или вредные для достижения профессиональных целей.

Практикующие специалисты, которые рекомендуют применять юмор в здравоохранении, психотерапии, образовании и бизнесе, привлекли внимание к потенциально интересным научным вопросам. Однако существует также риск, что их чрезмерно оптимистичные заявления и упрощенческие, популистские работы могут отпугнуть исследователей из областей фундаментальной и прикладной психологии, которые могут воспринять эти идеи как тривиальные и маловажные или не захотеть, чтобы к ним относились как к ученым, которые занимаются чрезмерно упрощенными и ненаучными проблемами. Однако это было бы весьма прискорбно.

Как мы пытались показать в этой книге, юмор — вездесущий аспект человеческого поведения, имеющий отношение ко всем областям психологии. Это само по себе интересное явление, заслуживающее дальнейшего изучения. Необходимо более полно понять, как действует и какие функции выполняет юмор в человеческом познании, эмоциях и социальном поведении. Такие фундаментальные исследования могут помочь собрать интересные новые данные относительно потенциального применения юмора в различных областях. Будь то исследования основных процессов или практических приложений, психология юмора продолжает оставаться увлекательной научной темой, которая предвещает много еще более интересных и полезных открытий.

Список литературы

Abel, M. H. (1998). Interaction of humor and gender in moderating relationships between stress and outcomes. Journal of Psychology, 132(3), 267–276.

Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. Humor: International Journal of Humor Research, 75(4), 365–381.

Abel, M. H., & Maxwell, D. (2002). Humor and affective consequences of a stressful task. Journal of Social & Clinical Psychology, 21(2), 165–190.

Abelson, R. P. (1981). Psychological status of the script concept. American Psychologist, 36, 715–729.

Adams, E. R., & McGuire, F. A. (1986). Is laughter the best medicine? A study of the effects of humor on perceived pain and affect. Activities, Adaptation & Aging, № (3–4), 157–175.

Adams, P., & Mylander, M. (1998). Gesundheit!: Bringing good health to you, the medical system, and society through physician service, complementary therapies, humor, and joy. Rochester, VT: Healing Arts Press.

Adelsward, V, & Oberg, B.-M. (1998). The function of laughter and joking in negotiation activities. Humor: International Journal of Humor Research, 11(4), 411–429.

Ainsworth, M. D. S., Bell, S. M., & Stayton, D. J. (1991). Infant-mother attachment and social development: «Socialisation» as a product of reciprocal responsiveness to signals. In M. Woodhead, R. Carr & P. Light (Eds.), Becoming a person (pp. 30–55). London: Routledge.

Alexander, R. D. (1986). Ostracism and indirect reciprocity: The reproductive significance of humor. Ethology & Sociobiology, 7(3–4), 253–270.

Allport, G. W. (1950). The individual and his religion. New York: Macmillan.

Allport, G. W. (1961). Pattern and growth in personality. New York: Holt, Reinhart & Winston.

American Psychiatric Association. (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.

Andersen, J. F. (1979). Teacher immediacy as a predictor of teaching effectiveness. In D. Nimmo (Ed.), Communication Yearbook 3 (pp. 543–559). New Brunswick, NJ: Transaction Books.

Anderson, C. A., & Arnoult, L. H. (1989). An examination of perceived control, humor, irrational beliefs, and positive stress as moderators of the relation between negative stress and health. Basic & Applied Social Psychology, 10(2), 101–117.

Andrews, R. (1993). The Columbia dictionary of quotations. New York: Columbia University Press.

Apte, M. L. (1985). Humor and laughter: An anthropological approach. Ithaca, NY: Cornell University Press.

Apter, M. J. (1982). The experience of motivation: The theory of psychological reversals. London: Academic Press.

Apter, M. J. (1991). A structural-phenomenology of play. In J. H. Kerr & M. J. Apter (Eds.), Adult play: A reversal theory approach (pp. 13–29). Amsterdam: Swets & Zeitlinger.

Apter, M. J. (1992). The dangerous edge: The psychology of excitement. New York: Free Press.

Apter, M. J. (Ed.). (2001). Motivational styles in everyday life: A guide to reversal theory. Washington, DC: American Psychological Association.

Apter, M. J., & Smith, K. C P. (1977). Humour and the theory of psychological reversals. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), It's a funny thing, humour (pp. 95–100). Oxford: Pergamon Press.

Arriaga, X. B. (2002). Joking violence among highly committed individuals. Journal of Interpersonal Violence, 17(6), 591–610.

Arroyo, S., Lesser, R. P., Gordon, B., Uematsu, S., Hart, J., Schwerdt, P., et al. (1993). Mirth, laughter and gelastic seizures. Brain, 116, 757–780.

Askenasy, J. J. (1987). The functions and dysfunctions of laughter. Journal of General Psychology, 114(4), 317–334.

Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (2003). A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology. Washington, DC: American Psychological Association.

Atsumi, T., Fujisawa, S., Nakabayashi, Y., Kawarai, T., Yasui, T., & Tonosaki, K. (2004). Pleasant feeling from watching a comical video enhances free radical-scavenging capacity in human whole saliva. Journal of Psychosomatic Research, 56(3), 377–379.

Attardo, S. (1994). Linguistic theories of humor. Hawthorne, NY: Mouton de Gruyter.

Attardo, S. (1997). The semantic foundations of cognitive theories of humor. Humor: International Journal of Humor Research, 10(4), 395–420.

Attardo, S. (1998). The analysis of humorous narratives. Humor: International Journal of Humor Research, 22(3), 231–260.

Attardo, S., Hempelmann, C. E, & Di Maio, S. (2002). Script oppositions and logical mechanisms: Modeling incongruities and their resolutions. Humor: International Journal of Humor Research, 25(1), 3–46.

Attardo, S., & Raskin, V. (1991). Script theory revis(it)ed: Joke similarity and joke representation model. Humor: International Journal of Humor Research, 4(3–4), 293–347.

Averill, J. R. (1969). Autonomic response patterns during sadness and mirth. Psychophysiology, 5, 399–414.

Azim, E., Mobbs, D., Jo, B., Menon, V., & Reiss, A. L. (2005). Sex differences in brain activation elicited by humor. Proceedings of the National Academy of Sciences, 202(45), 16496–16501.

Babad, E. Y. (1974). A multi-method approach to the assessment of humor: A critical look at humor tests. Journal of Personality, 42(4), 618–631.

Bachelor, A., & Horvath, A. (1999). The therapeutic relationship. In M. A. Hubble, B. L. Duncan & S. D. Miller (Eds.), The heart and soul of change: What works in therapy (pp. 133–178). Washington, DC: American Psychological Association.

Bachorowski, J.-A., & Owren, M. J. (2001). Not all laughs are alike: Voiced but not unvoiced laughter readily elicits positive affect. Psychological Science, 12(3), 252–257.

Bachorowski, J.-A., & Owren, M. J. (2003). Sounds of emotion: Production and perception of affect-related vocal acoustics. Annals of the New York Academy of Sciences, 1000.

Bachorowski, J.-A., Smoski, M. J., & Owen, M. J. (2001). The acoustic features of human laughter. Journal of the Acoustical Society of America, 110(3, Pt 1), 1581–1597.

Bainum, C. K., Lounsbury, K. R., & Pollio, H. R. (1984). The development of laughing and smiling in nursery school children. Child Development, 55(5), 1946–1957.

Bariaud, F. (1988). Age differences in children's humor. Journal of Children in Contemporary Society, 20(1–2), 15–45.

Barnett, L. A. (1990). Playfulness: Definition, design, and measurement. Play ir Culture, 5(4), 319–336.

Barnett, L. A. (1991). The playful child: Measurement of a disposition to play. Play & Culture, 4(1), 51–74.

Baron, R. A. (1978a). Aggression-inhibiting influence of sexual humor. Journal of Personality & Social Psychology, 36(2), 189–197.

Baron, R. A. (1978b). The influence of hostile and nonhostile humor upon physical aggression. Personality & Social Psychology Bulletin, 4(1), 77–80.

Baron, R. A., & Ball, R. L. (1974). The aggression-inhibiting influence of nonhostile humor. Journal of Experimental Social Psychology, 10(1), 23–33.

Bartlett, F. C. (1932). Remembering. Cambridge: Cambridge University Press.

Bateson, P. (2005). The role of play in the evolution of great apes and humans. In A. D. Pellegrini & P. K. Smith (Eds.), The nature of play: Great apes and humans (pp. 13–24). New York: Guilford Press.

Belanger, H. G., Kirkpatrick, L. A., & Derks, P. (1998). The effects of humor on verbal and imaginal problem solving. Humor: International Journal of Humor Research, 11(1), 21–31.

Bell, N. J., McGhee, P. E., & Duffey, N. S. (1986). Interpersonal competence, social assertive-ness and the development of humour. British Journal of Developmental Psychology, 4(1), 51–55.

Benedetti, F. (2002). How the doctor's words affect the patient's brain. Evaluation & the Health Professions, 25(4), 369–386.

Bergen, D. (1998a). Development of the sense of humor. In W. Ruch (Ed.), The sense of humor: Explorations of a personality characteristic (pp. 329–358). Berlin, Germany: Walter de Gruyter.

Bergen, D. (1998b). Play as a context for humor development. In D. P. Fromberg & D. Bergen (Eds.), Play from birth to twelve and beyond: Contexts, perspectives, and meanings (pp. 324–337). New York: Garland.

Bergen, D. (2002). Finding the humor in children's play. In J. L. Roopnarine (Ed.), Conceptual, social-cognitive, and contextual issues in the fields of play (pp. 209–220). Westport, CT: Ablex Publishing.

Bergen, D. (2003). Humor, play, and child development. In A. J. Klein (Ed.), Humor in children's lives: A guidebook for practitioners (pp. 17–32). Westport, CT: Praeger.

Berger, A. A. (1995). Blind men and elephants: Perspectives on humor. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.

Bergmann, M. S. (1999). The psychoanalysis of humor and humor in psychoanalysis. In J. W. Barron (Ed.), Humor and psyche: Psychoanalytic perspectives (pp. 11–30). Hillsdale, NJ: The Analytic Press.

Bergson, H. (1911). Laughter: An essay on the meaning of the comic. Oxford: Macmillan.

Berk, L. S., Felten, D. L., Tan, S. A., Bittman, B. B., & Westengard, J. (2001). Modulation of neuroimmune parameters during the eustress of humor-associated mirthful laughter. Alternative Therapies, 7(2), 62–76.

Berk, L. S., Tan, S. A., Fry, W. E, Napier, B. J., Lee, J. W., Hubbard, R. W., et al. (1989). Neuroendocrine and stress hormone changes during mirthful laughter. American Journal of the Medical Sciences, 298, 390–396.

Berk, R. A., & Nanda, J. P. (1998). Effects of jocular instructional methods on attitudes, anxiety, and achievement in statistics courses. Humor: International Journal of Humor Research, 11(4), 383–409.

Berkowitz, L. (1970). Aggressive humor as a stimulus to aggressive responses. Journal of Personality & Social Psychology, 16(4), 710–717.

Berlyne, D. E. (1960). Conflict, arousal, and curiosity. New York, NY: McGraw-Hill.

Berlyne, D. E. (1969). Laughter, humor, and play. In G. Lindzey & E. Aronson (Eds.), The handbook of social psychology (2nd ed., Vol. 3, pp. 795–852). Reading, MA: Addison-Wesley.

Berlyne, D. E. (1972). Humor and its kin. In J. H. Goldstein & P. E. McGhee (Eds.), The psychology of humor: Theoretical perspectives and empirical issues (pp. 43–60). New York: Academic Press.

Bernet, W. (1993). Humor in evaluating and treating children and adolescents. Journal of Psychotherapy Practice ir Research, 2(4), 307–317.

Berns, G. S. (2004). Something funny happened to reward. Trends in Cognitive Sciences, 8(5), 193–194.

Bernstein, D. K. (1986). The development of humor: Implications for assessment and intervention. Topics in Language Disorders, 6(4), 65–71.

Berscheid, E., & Reis, H. T. (1998). Attraction and close relationships. In D. T Gilbert, S. T. Fiske & G. Lindzey (Eds.), The handbook of social psychology (4th ed., Vol. 2, pp. 193–281). Boston: McGraw-Hill.

Besemer, S. P., & Treffmger, D. J. (1981). Analysis of creative products: Review and synthesis. Journal of Creative Behavior, 15, 158–178.

Bihrle, A. M., Brownell, H. H., & Gardner, H. (1988). Humor and the right hemisphere: A narrative perspective. In H. A. Whitaker (Ed.), Contemporary reviews in neuropsychology (pp. 109–126). New York: Springer-Verlag.

Bihrle, A. M., Brownell, H. H., & Powelson, J. A. (1986). Comprehension of humorous and nonhumorous materials by left and right brain-damaged patients. Brain & Cognition, 5(4), 399–411.

Bill, B., & Naus, P. (1992). The role of humor in the interpretation of sexist incidents. Sex Roles, 27(11–12), 645–664.

Binsted, K., Pain, H., & Ritchie, G. (1997). Children's evaluation of computer-generated punning riddles. Pragmatics and Cognition, 5(2), 309–358.

Binsted, K., & Ritchie, G. (1997). Computational rules for generating punning riddles. Humor: International Journal of Humor Research, 10(1), 25–76.

Binsted, K., & Ritchie, G. (2001). Towards a model of story puns. Humor: International Journal of Humor Research, 14(1), 275–292.

Bippus, A. M. (2000a). Humor usage in comforting episodes: Factors predicting outcomes. Western Journal of Communication, 64(4), 359–384.

Bippus, A. M. (2000b). Making sense of humor in young romantic relationships: Understanding partners' perceptions. Humor: International Journal of Humor Research, 13(4), 395–417.

Bizi, S., Keinan, G., & Beit-Hallahmi, B. (1988). Humor and coping with stress: A test under real-life conditions. Personality & Individual Differences, 9(6), 951–956.

Blakemore, S. J., Wolpert, D. M., & Frith, C. D. (1998). Central cancellation of self-produced tickle sensation. Nature Neuroscience, 1(7), 635–640.

Bloch, S. (1987). Humor in group therapy. In W F. Fry & W. A. Salameh (Eds.), Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor (pp. 171–194). Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.

Bloch, S., Browning, S., & McGrath, G. (1983). Humour in group psychotherapy. British Journal of Medical Psychology, 56(\), 89–97.

Bonanno, G. A., & Keltner, D. (1997). Facial expressions of emotion and the course of conjugal bereavement. Journal of Abnormal Psychology, 106(1), 126–137.

Booth, R. J., & Pennebaker, J. W. (2000). Emotions and immunity. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), Handbook of emotions (2nd ed., pp. 558–570). New York: Guilford.

Borcherdt, B. (2002). Humor and its contributions to mental health. Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy, 20(3–4), 247–257.

Bowlby, J. (1982). Attachment (2nd ed.). New York: Basic Books.

Boyle, G. J., & Joss-Reid, J. M. (2004). Relationship of humour to health: A psychometric investigation. British Journal of Health Psychology, 9(1), 51–66.

Breckler, S. J., Olson, J. M., & Wiggins, E. C. (2006). Social psychology alive. Belmont, CA: Thompson-Wadsworth.

Bressler, E. R., & Balshine, S. (2006). The influence of humor on desirability. Evolution and Human Behavior, 27(1), 29–39.

Bressler, E. R., Martin, R. A., & Balshine, S. (2006). Production and appreciation of humor as sexually selected traits. Evolution and Human Behavior, 27(2), 121–130.

Brodzinsky, D. M. (1975). The role of conceptual tempo and stimulus characteristics in children's humor development. Developmental Psychology, 11(6), 843–850.

Brodzinsky, D. M. (1977). Children's comprehension and appreciation of verbal jokes in relation to conceptual tempo. Child Development, 48(3), 960–967.

Brodzinsky, D. M., Barnet, K., & Aiello, J. R. (1981). Sex of subject and gender identity as factors in humor appreciation. Sex Roles, 12, 195–219.

Brodzinsky, D. M., & Rubien, J. (1976). Humor production as a function of sex of subject, creativity, and cartoon content. Journal of Consulting & Clinical Psychology, 44(4), 597–600.

Brown, G. E., Brown, D., & Ramos, J. (1981). Effects of a laughing versus a nonlaughing model on humor responses in college students. Psychological Reports, 48(1), 35–40.

Brown, G. E., Wheeler, K. J., & Cash, M. (1980). The effects of a laughing versus a non-laughing model on humor responses in preschool children. Journal of Experimental Child Psychology, 29(2), 334–339.

Brown, P., & Levinson, S. C. (1987). Politeness: Some universals in language usage. New York: Cambridge University Press.

Brown, R. B., & Keegan, D. (1999). Humor in the hotel kitchen. Humor: International Journal of Humor Research, 12(1), 47–70.

Brown, S. L., & Schwartz, G. E. (1980). Relationships between facial electromyography and subjective experience during affective imagery. Biological Psychology, 11, 49–62.

Brownell, H. H., & Gardner, H. (1988). Neuropsychological insights into humour. InJ. Durant & J. Miller (Eds.), Laughing matters: A serious look at humour (pp. 17–34). Essex, England: Longman Scientific and Technical.

Brownell, H. H., Michel, D., Powelson, J., & Gardner, H. (1983). Surprise but not coherence: Sensitivity to verbal humor in right-hemisphere patients. Brain ir Language, 18(1), 20–27.

Brownell, H. H., & Stringfellow, A. (2000). Cognitive perspectives on humor comprehension after brain injury. In L. T. Connor & L. K. Obler (Eds.), Neurobehavior of language and cognition: Studies of normal aging and brain damage (pp. 241–258). Boston: Kluwer Academic.

Bruehl, S., Carlson, C. R., & McCubbin, J. A. (1993). Two brief interventions for acute pain. Pain, 54(X), 29–36.

Bryant, J. (1977). Degree of hostility in squelches as a factor in humour appreciation. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), It's a funny thing, humour (pp. 321–327). Oxford: Perga-mon Press.

Bryant, J., Brown, D., Parks, S. L., & Zillmann, D. (1983). Children's imitation of a ridiculed model. Human Communication Research, 10(2), 243–255.

Bryant, J., Brown, D., Silberberg, A. R., & Elliott, S. M. (1981). Effects of humorous illustrations in college textbooks. Human Communication Research, 8(1), 43–57.

Bryant, J., Comisky, P. W., Crane, J. S., & Zillmann, D. (1980). Relationship between college teachers' use of humor in the classroom and students' evaluations of their teachers. Journal of Educational Psychology, 72(4), 511–519.

Bryant, J., & Zillmann, D. (1989). Using humor to promote learning in the classroom. In P. E. McGhee (Ed.), Humor and children's development: A guide to practical applications (pp. 49–78). New York: Haworth Press.

Bryk, A. S., & Raudenbush, S. W. (1992). Hierarchical linear models: Applications and data analysis methods. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Buckman, E. S. (Ed.). (1994). The handbook of humor: Clinical applications in psychotherapy. Melbourne, FL: Robert E. Krieger.

Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. Journal of Personality ir Social Psychology, 55(6), 991–1008.

Burling, R. (1993). Primate calls, human language, and nonverbal communication. Current Anthropology, 34(1), 25–53.

Buss, A. H., & Plomin, R. (1984). Temperament: Early developing personality traits. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Buss, D. M. (1989). Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. Behavioral and Brain Sciences, 12(1–49).

Buss, D. M., & Kenrick, D. T. (1998). Evolutionary social psychology. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske & G. Lindzey (Eds.), The handbook of social psychology (4th ed., Vol. 2, pp. 982–1026). Boston: McGraw-Hill.

Butovskaya, M. L., & Kozintsev, A. G. (1996). A neglected form of quasi-aggression in apes: Possible relevance for the origins of humor. Current Anthropology, 57(4), 716–717.

Byrne, D. (1956). The relationship between humor and the expression of hostility. Journal of Abnormal & Social Psychology, 53, 84–89.

Byrne, D. (1961). Some inconsistencies in the effect of motivation arousal on humor preferences. Journal of Abnormal & Social Psychology, 62, 158–160.

Cacioppo, J. T., Berntson, G. G., Larsen, J. T., Poehlmann, K. M., & Ito, T. A. (2000). The psychophysiology of emotion. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), Handbook of emotions (2nd ed., pp. 173–191). New York: Guilford.

Cann, A, & Calhoun, L. G. (2001). Perceived personality associations with differences in sense of humor: Stereotypes of hypothetical others with high

or low senses of humor. Humor: International Journal of Humor Research, 14(2), 117–130.

Cann, A., Calhoun, L. G., & Banks, J. S. (1997). On the role of humor appreciation in interpersonal attraction: It's no joking matter. Humor: International Journal of Humor Research, 10(1), 77–89.

Cann, A., Calhoun, L. G., & Nance, J. T. (2000). Exposure to humor before and after an unpleasant stimulus: Humor as a preventative or a cure. Humor: International Journal of Humor Research, 13(2), 177–191.

Cann, A., Holt, K., & Calhoun, L. G. (1999). The roles of humor and sense of humor in responses to stressors. Humor: International Journal of Humor Research, 12(2), 177–193.

Cantor, J. R. (1976). What is funny to whom? The role of gender. Journal of Communication, 26(3), 164–172.

Cantor, J. R., Bryant, J., & Zillmann, D. (1974). Enhancement of humor appreciation by transferred excitation. Journal of Personality & Social Psychology, 30(6), 812–821.

Caron, J. E. (2002). From ethology to aesthetics: Evolution as a theoretical paradigm for research on laughter, humor, and other comic phenomena. Humor: International Journal of Humor Research, 15(3), 245–281.

Carroll, J. L. (1989). Changes in humor appreciation of college students in the last twenty-five years. Psychological Reports, 65(3, Pt 1), 863–866.

Carroll, J. L. (1990). The relationship between humor appreciation and perceived physical health. Psychology: A Journal of Human Behavior, 27(2), 34–37.

Carroll, J. L., & Shmidt, J. L. (1992). Correlation between humorous coping style and health. Psychological Reports, 70(2), 402.

Carson, D. K., Skarpness, L. R., Schultz, N. W., & McGhee, P. E. (1986). Temperament and communicative competence as predictors of young children's humor. Merrill-Palmer Quarterly, 32(4), 415–426.

Carstensen, L. L., Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1995). Emotional behavior in long-term marriage. Psychology and Aging, 10(1), 140–149.

Carver, C. S., Pozo, C, Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. E, Robinson, D. S., et al. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. Journal of Personality & Social Psychology, 65(2), 375–390.

Carver, C. S., Scheier, M. E, & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality if Social Psychology, 56(2), 267–283.

Casadonte, D. (2003). A note on the neuro-mathematics of laughter. Humor: International Journal of Humor Research, 16(2), 133–156.

Cashion, J. L., Cody, M. J., & Erickson, K. V. (1986). «You'll love this one ...»: An exploration into joke-prefacing devices. Journal of Language & Social Psychology, 5(4), 303–312.

Cattell, R. B. (1947). Confirmation and clarification of primary personality factors. Psychometrica, 12, 197–220.

Cattell, R. B., & Luborsky, L. B. (1947). Personality factors in response to humor. Journal of Abnormal & Social Psychology, 42, 402–421.

Cattell, R. B., & Tollefson, D. L. (1966). The IPAT humor test of personality. Champaign, IL: Institute for Personality and Ability Testing.

Celso, B. G., Ebener, D. J., & Burkhead, E. J. (2003). Humor coping, health status, and life satisfaction among older adults residing in assisted living facilities. Aging & Mental Health, 7(6), 438–445.

Chafe, W. (1987). Humor as a disabling mechanism. American Behavioral Scientist, 30(1), 16–25.

Chapman, A. J. (1973a). An electromyographic study of apprehension about evaluation. Psychological Reports, 33, 811–814.

Chapman, A. J. (1973b). Social facilitation of laughter in children. Journal ofExperimental Social Psychology, 9(6), 528–541.

Chapman, A. J. (1975a). Eye contact, physical proximity and laughter: A re-examination of the equilibrium model of social intimacy. Social Behavior ir Personality, 3(1), 143–155.

Chapman, A. J. (1975b). Humorous laughter in children. Journal of Personality ir Social Psychology, 31(1), 42–49.

Chapman, A. J. (1976). Social aspects of humorous laughter. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), Humour and laughter: Theory, research, and applications (pp. 155–185). London: John Wiley & Sons.

Chapman, A. J. (1983). Humor and laughter in social interaction and some implications for humor research. In P. E. McGhee & J. H. Goldstein (Eds.), Handbook of humor research. Vol. 1: Basic issues (pp. 135–157). New York: Springer-Verlag.

Chapman, A. J., & Foot, H. C. (1976). Humour and laughter: Theory, research and applications. Oxford, England: John Wiley & Sons.

Chapman, A. J., & Gadfield, N. J. (1976). Is sexual humor sexist? Journal of Communication, 26(3), 141–153.

Chapman, A. J., Smith, J. R., & Foot, H. C. (1980). Humour, laughter, and social interaction. In P. E. McGhee & A. J. Chapman (Eds.), Children's humour (pp. 141–179). Chichester: John Wiley & Sons.

Chapman, A. J., & Wright, D. S. (1976). Social enhancement of laughter: An experimental analysis of some companion variables. Journal of Experimental Child Psychology, 21(2), 201–218.

Chattopadhyay, A., & Basu, K. (1990). Humor in advertising: The moderating role of prior brand evaluation. Journal of Marketing Research, 27(4), 466–476.

Check, J. F. (1986). Positive traits of the effective teacher-negative traits of the ineffective one. Education, 106(3), 326–334.

Chen, G., & Martin, R. A. (in press). Humor styles, coping humor, and mental health among Chinese university students. Humor: International Journal of Humor Research.

Cherkas, L., Hochberg, E, MacGregor, A. J., Snieder, H., & Spector, T. D. (2000). Happy families: A twin study of humour. Twin Research, 3, 17–22.

Chomsky, N. (1957). Syntactic structures. The Hague: Mouton.

Chomsky, N. (1971). Deep structure, surface structure, and semantic interpretation. In D. D. Steinberg & L. A. Jakobovits (Eds.), Semantics: An interdisciplinary reader in philosophy, linguistics, and psychology (pp. 183–216). Cambridge: Cambridge University Press.

Christie, I. C, & Friedman, B. H. (2004). Autonomic specificity of discrete emotion and dimensions of affective space: A multivariate approach. International Journal of Psychophysiology, 51, 143–153.

Clabby, J. E (1980). The wit: A personality analysis. Journal of Personality Assessment, 44(3), 307–310.

Clark, A., Seidler, A., & Miller, M. (2001). Inverse association between sense of humor and coronary heart disease. International Journal of Cardiology, 80, 87–88.

Clark, H. H., & Gerrig, R. J. (1984). On the pretense theory of irony. Journal of Experimental Psychology: General, 113, 121–126.

Clouse, R. W., & Spurgeon, K. L. (1995). Corporate analysis of humor. Psychology: A Journal of Human Behavior, 52(3–4), 1–24.

Cogan, R., Cogan, D., Waltz, W., & McCue, M. (1987). Effects of laughter and relaxation on discomfort thresholds. Journal of Behavioral Medicine, 10(2), 139–144.

Cohan, C. L., & Bradbury, T. N. (1997). Negative life events, marital interaction, and the longitudinal course ofnewlywed marriage. Journal ofPersonality & Social Psychology, 75(1), 114–128.

Cohen, S., & Edwards, J. R. (1989). Personality characteristics as moderators of the relationship between stress and disorder. In R. W. J. Neufeld (Ed.), Advances in the investigation of psychological stress (pp. 235–283). New York: Wiley.

Collinson, D. L. (1988). «Engineering humour»: Masculinity, joking and conflict in shop-floor relations. Organization Studies, 9(2), 181–199.

Colston, H. L., Giora, R., & Katz, A. (2000). Joke comprehension: Salience and context effects. Paper presented at the 7th International Pragmatics Conference, Budapest.

Consalvo, C. M. (1989). Humor in management: No laughing matter. Humor: International Journal of Humor Research, 2(3), 285–297.

Conway, M., & Dube, L. (2002). Humor in persuasion on threatening topics: Effectiveness is a function of audience sex role orientation. Personality & Social Psychology Bulletin, 28(7), 863–873.

Cook, K. S., & Rice, E. (2003). Social exchange theory. In J. Delamater (Ed.), Handbook of social psychology (pp. 53–76). New York: Plenum.

Cook, M., Young, A., Taylor, D., & Bedford, A. P. (1998). Personality correlates of alcohol consumption. Personality & Individual Differences, 24, 641–647.

Cornett, C. E. (1986). Learning through laughter: Humor in the classroom. Bloomington, IN: Phi Delta Kappa Educational Foundation.

Corruble, E., Bronnec, M., Falissard, B., & Hardy, P. (2004). Defense styles in depressed suicide attempters. Psychiatry & Clinical Neurosciences, 58(3), 285–288.

Coser, R. L. (1960). Laughter among colleagues: A study of the functions of humor among the staff of a mental hospital. Psychiatry, 23, 81–95.

Coulson, A. S. (2001). Cognitive synergy. In M. J. Apter (Ed.), Motivational styles in everyday life: A guide to reversal theory (pp. 229–248). Washington, DC: American Psychological Association.

Coulson, S., & Kutas, M. (2001). Getting it: Human event-related brain response to jokes in good and poor comprehenders. Neuroscience Letters, 316, 71–74.

Cousins, N. (1976). Anatomy of an illness (as perceived by the patient). New England Journal of Medicine, 295, 1458–1463.

Cousins, N. (1979). Anatomy of an illness as perceived by the patient: Reflections on healing and regeneration. New York: W. W. Norton.

Cousins, N. (1985). Therapeutic value of laughter. Integrative Psychiatry, 3(2), 112.

Craik, K. H., Lampert, M. D., & Nelson, A. J. (1996). Sense of humor and styles of everyday humorous conduct. Humor: International Journal of Humor Research, 9(3–4), 273–302.

Craik, K. H., & Ware, A. P. (1998). Humor and personality in everyday life. In W. Ruch (Ed.), The sense of humor: Explorations of a personality characteristic (pp. 63–94). Berlin, Germany: Walter de Gruyter.

Crawford, M. (1989). Humor in conversational context: Beyond biases in the study of gender and humor. In R. K. Unger (Ed.), Representations: Social constructions of gender (pp. 155–166). Amityville, NY: Baywood Publishing.

Crawford, M. (1992). Just kidding: Gender and conversational humor. In R. Barreca (Ed.), New perspectives on women and comedy (pp. 23–37). Philadelphia, PA: Gordon and Breach.

Crawford, M. (2003). Gender and humor in social context. Journal of Pragmatics, 35(9), 1413–1430.

Crawford, M., & Gressley, D. (1991). Creativity, caring, and context: Women's and men's accounts of humor preferences and practices. Psychology of Women Quarterly, 15(2), 217–231.

Creusere, M. A. (1999). Theories of adults' understanding and use of irony and sarcasm: Applications to and evidence from research with children. Developmental Review, 19(2), 213–262.

Creusere, M. A. (2000). A developmental test of theoretical perspectives on the understanding of verbal irony: Children's recognition of allusion and pragmatic insincerity. Metaphor & Symbol, 15(1–2), 29–45.

Culver, J. L., Arena, P. L., Wimberly, S. R., Antoni, M. H., & Carver, C S. (2004). Coping among African-American, Hispanic, and non-Hispanic White women recently treated for early stage breast cancer. Psychology & Health, 19(2), 157–166.

Cunningham, W. A., & Derks, P. (2005). Humor appreciation and latency of comprehension. Humor: International Journal of Humor Research, 18(4), 389–403.

Damasio, A. R. (1994). Descartes' error: Emotion, reasoning, and the human brain. New York: G. P. Putnam.

Damico, S. B., & Purkey, W. W (1978). Class clowns: A study of middle school students. American Educational Research Journal, 15(3), 391–398.

Daniel, H. J., O'Brien, K. E, McCabe, R. B., & Quinter, V. E. (1985). Values in mate selection: A 1984 campus survey. College Student Journal, 19(1), 44–50.

Danzer, A., Dale, J. A., & Klions, H. L. (1990). Effect of exposure to humorous stimuli on induced depression. Psychological Reports, 66(3, Pt 1), 1027–1036.

Darwin, C. (1872). The expression of the emotions in man and animals. London: Murray.

Davidson, I. F. W. K., & Brown, W. I. (1989). Using humour in counselling mentally retarded clients: A preliminary study. International Journal for the Advancement of Counselling, 12, 93–104.

Davies, A. P., & Apter, M. J. (1980). Humour and its effect on learning in children. In P. E. McGhee & A. J. Chapman (Eds.), Children s humour (pp. 237–253). Chichester: John Wiley & Sons.

Davies, C. (1990a). Ethnic humor around the world: A comparative analysis. Bloomington, IN: Indiana University Press.

Davies, C. (1990b). An explanation of Jewish jokes about Jewish women. Humor: International Journal of Humor Research, 3, 363–378.

Davis, G. A., & Subkoviak, M. J. (1975). Multidimensional analysis of a personality-based test of creative potential. Journal of Educational Measurement, 12(1), 37–43.

Davis, J. M., & Farina, A. (1970). Humor appreciation as social communication. Journal of Personality & Social Psychology, 15(2), 175–178.

Day, H. I., & Langevin, R. (1969). Curiosity and intelligence: Two necessary conditions for a high level of creativity. Journal of Special Education, 3, 263–268.

de Groot, A., Kaplan, J., Rosenblatt, E., Dews, S., & Winner, E. (1995). Understanding versus discriminating nonliteral utterances: Evidence for a dissociation. Metaphor & Symbol, 10(4), 255–273.

de Koning, E., & Weiss, R. L. (2002). The Relational Humor Inventory: Functions of humor in close relationships. American Journal of Family Therapy, 30(1), 1–18.

Deal, T. E. D., & Kennedy, A. A. (1982). Corporate cultures: The rites and rituals of corporate life. Reading, MA: Addison-Wesley.

Deaner, S. L., & McConatha, J. T. (1993). The relationship of humor to depression and personality. Psychological Reports, 72(3, Pt 1), 755–763.

Decker, W. H. (1987). Managerial humor and subordinate satisfaction. Social Behavior & Personality, 75(2), 225–232.

Decker, W. H., & Rotondo, D. M. (2001). Relationships among gender, type of humor, and perceived leader effectiveness. Journal of Managerial Issues, 13(4), 450–465.

Deckers, L. (1993). On the validity of a weight-judging paradigm for the study of humor. Humor: International Journal of Humor Research, 6(1), 43–56.

Deckers, L. (1998). Influence of mood on humor. In W. Ruch (Ed.), The sense of humor: Explorations of a personality characteristic (pp. 309–328). Berlin, Germany: Walter de Gruyter.

Deckers, L., & Buttram, R. T. (1990). Humor as a response to incongruities within or between schemata. Humor: International Journal of Humor Research, 3(1), 53–64.

Deckers, L., & Carr, D. E. (1986). Cartoons varying in low-level pain ratings, not aggression ratings, correlate positively with funniness ratings. Motivation & Emotion, 10(3), 207–216.

Deckers, L., & Edington, J. (1979). Facial expressions of mirth as a log-log function of the degree of incongruity in a psychophysical task. Paper presented at the Midwestern Psychological Association Convention, Chicago.

Deckers, L., Edington, J., & VanCleave, G. (1981). Mirth as a function of incongruities in judged and unjudged dimensions of psychophysical tasks. Journal of General Psychology, 705(Pt 2), 225–233.

Deckers, L., & Hricik, D. (1984). Orienting and humor responses: A synthesis. Motivation & Emotion, 8(3), 183–204.

Deckers, L., Jenkins, S., & Gladfelter, E. (1977). Incongruity versus tension relief: Hypotheses of humor. Motivation & Emotion, 1, 261–272.

Deckers, L., & Kizer, P. (1974). A note on weight discrepancy and humor. Journal of Psychology, 86(2), 309–312.

Deckers, L., & Kizer, P. (1975). Humor and the incongruity hypothesis. Journal of Psychology, 90(2), 215–218.

Deckers, L., Pell, C, & Lundahl, B. (1990). Smile amplitude or duration as an indicator of humor? Paper presented at the Midwestern Psychological Association Convention, Chicago.

Deckers, L., & Ruch, W. (1992a). Sensation seeking and the Situational Humour Response Questionnaire (SHRQ): Its relationship in American and German samples. Personality & Individual Differences, 13(9), 1051–1054.

Deckers, L., & Ruch, W. (1992b). The Situational Humour Response Questionnaire (SHRQ) as a test of «sense of humour»: A validity study in the field of humour appreciation. Personality & Individual Differences, 13(10), 1149–1152.

Deckers, L., & Salais, D. (1983). Humor as a negatively accelerated function of the degree of incongruity. Motivation & Emotion, 7(4), 357–363.

Deffenbacher, J. L., Deitz, S. R., & Hazaleus, S. L. (1981). Effects of humor and test anxiety on performance, worry, and emotionality in naturally occurring exams. Cognitive Therapy & Research, 5(2), 225–228.

Deinzer, R., Kleineidam, C, Stiller-Winkler, R., Idel, H., & Bachg, D. (2000). Prolonged reduction of salivary immunoglobulin A (slgA) after major academic exam. International Journal of Psychophysiology, 57(3), 219–232.

DeNeve, K. M. (1999). Happy as an extraverted clam? The role of personality for subjective well-being. Current Directions in Psychological Science, 8(5), 141–144.

Derks, P. (1987). Humor production: An examination of three models of creativity. Journal of Creative Behavior, 21, 325–326.

Derks, P., & Arora, S. (1993). Sex and salience in the appreciation of cartoon humor. Humor: International Journal of Humor Research, 6(1), 57–69.

Derks, P., & Berkowitz, J. (1989). Some determinants of attitudes toward a joker. Humor: International Journal of Humor Research, 2(4), 385–396.

Derks, P., Gardner, J. B., & Agarwal, R. (1998). Recall of innocent and tendentious humorous material. Humor: International Journal of Humor Research, 11(1), 5–19.

Derks, P., Gillikin, L. S., Bartolome-Rull, D. S., & Bogart, E. H. (1997). Laughter and elec-troencephalographic activity. Humor: International Journal of Humor Research, 10(3), 285–300.

Derks, P., & Hervas, D. (1988). Creativity in humor production: Quantity and quality in divergent thinking. Bulletin of the Psychonomic Society, 26(1), 37–39.

Derks, P., Kalland, S., & Etgen, M. (1995). The effect of joke type and audience response on the reaction to a joker: Replication and extension. Humor: International Journal of Humor Research, 8(4), 327–337.

Derks, P., Staley, R. E., & Haselton, M. G. (1998). «Sense» of humor: Perception, intelligence, or expertise? In W. Ruch (Ed.), The sense of humor: Explorations of a personality characteristic (pp. 143–158). Berlin, Germany: Walter de Grayter & Co, 1998, x, 498.

Dewitte, S., & Verguts, T. (2001). Being funny: A selectionist account of humor production. Humor: International Journal of Humor Research, 14(1), 37–53.

Dews, S., Kaplan, J., & Winner, E. (1995). Why not say it directly? The social functions of irony. Discourse Processes, 19(3), 347–367.

Dews, S., Winner, E., Kaplan, J., Rosenblatt, E., Hunt, M., Lim, K., et al. (1996). Children's understanding of the meaning and functions of verbal irony. Child Development, 67(6), 3071–3085.

Dienstbier, R. A. (1995). The impact of humor on energy, tension, task choices, and attributions: Exploring hypotheses from toughness theory. Motivation & Emotion, 19(4), 255–267.

Dillon, K. M., Minchoff, B., & Baker, K. H. (1985). Positive emotional states and enhancement of the immune system. International Journal of Psychiatry in Medicine, 15(1), 13–18.

Dillon, K. M., & Totten, M. C. (1989). Psychological factors, immunocompetence, and health of breast-feeding mothers and their infants. Journal of Genetic Psychology, 150(2), 155–162.

Dixon, N. F. (1980). Humor: A cognitive alternative to stress? In I. G. Sarason & C. D. Spielberger (Eds.), Stress and anxiety (Vol. 7, pp. 281–289). Washington, DC: Hemisphere.

D'Onofrio, B. M., Turkheimer, E. N., Eaves, L. J., Corey, L. A., Berg, K., Solaas, M. H., et al. (2003). The role of the Children of Twins design in elucidating causal relations between parent characteristics and child outcomes. Journal of Child Psychology & Psychiatry, 44(8), 1130–1144.

Donoghue, E. E., McCarrey, M. W, & Clement, R. (1983). Humour appreciation as a function of canned laughter, a mirthful companion, and field dependence: Facilitation and inhibitory effects. Canadian Journal of Behavioural Science, 15(2), 150–162.

Doris, J., & Fierman, E. (1956). Humor and anxiety. Journal of Abnormal & Social Psychology, 53, 59–62.

Doris, P. (2004). The humor styles questionnaire: Investigating the role of humor in psychological well-being. Unpublished doctoral dissertation, University of Western Ontario, London, Ontario.

Dorz, S., Novara, C, Sica, C, & Sanavio, E. (2003). Predicting burnout among HIV/ AIDS and oncology health care workers. Psychology & Health, 18(5), 677–684.

du Pre, A. (1998). Humor and the healing arts: A multimethod analysis of humor use in health care. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Duchowny, M. S. (1983). Pathological disorders of laughter. In P. E. McGhee & J. H. Goldstein (Eds.), Handbook ofhumor research, Vol. 2: Applied studies (pp. 89–108). New York: Springer-Verlag.

Dunbar, R. I. M. (1996). Grooming, gossip and the evolution of language. London: Faber and Faber.

Duncan, C. P., & Nelson, J. E. (1985). Effects of humor in a radio advertising experiment. Journal of Advertising, 14(2), 33–40.

Duncan, C. P., Nelson, J. E., & Frontzak, N. L. (1984). The effect of humor on advertising comprehension. In T. C Kinnear (Ed.), Advances in consumer research (pp. 432–437). Chicago: Association for Consumer Research.

Duncan, W. J., & Feisal, J. P. (1989). No laughing matter: Patterns ofhumor in the workplace. Organizational Dynamics, 17(4), 18–30.

Duncan, W. J., Smeltzer, L. R., & Leap, T. L. (1990). Humor and work: Applications of joking behavior to management. Journal of Management, 16(2), 255–278.

Dworkin, E. S., & Efran, J. S. (1967). The angered: Their susceptibility to varieties ofhumor. Journal of Personality & Social Psychology, 6(2), 233–236.

Dwyer, T. (1991). Humor, power, and change in organizations. Human Relations, 44(1), 1–19.

Eagly, A. H., Ashmore, R. D., Makhijani, M. G., & Longo, L. C. (1991). What is beautiful is good, but...: A meta-analytic review of research on the physical attractiveness stereotype. Psychological Bulletin, 110, 109–128.

Eastman, M. (1936). Enjoyment of laughter. New York: Simon and Schuster.

Ekman, P., Davidson, R. J., & Friesen, W. V. (1990). The Duchenne smile: Emotional expression and brain physiology: II. Journal of Personality & Social Psychology, 58(2), 342–353. Ekman, P., & Friesen, W. V. (1978). Facial action coding system. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Ellis, A. (1977). Fun as psychotherapy. Rational Living, 12(1), 2–6.

Ellis, A., & Grieger, R. (1986). Handbook of rational-emotive therapy. New York: Springer. Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. Science, 196(4286), 129–136.

Epstein, S., & Smith, R. (1956). Repression and insight as related to reaction to cartoons. Journal of Consulting Psychology, 20, 391–395.

Ervin-Tripp, S. M. (1993). Conversational discourse. In J. B. Gleason & N. B. Rattier (Eds.), Psycholinguistics (pp. 237–270). Fort Worth, TX: Harcourt Brace Jovanovich.

Esler, M. D. (1,998). Mental stress, panic disorder and the heart. Stress Medicine, 14(4), 237–243.

Eysenck, H. J. (1942). The appreciation of humour: an experimental and theoretical study. British Journal of Psychology, 32, 295–309.

Eysenck, H. J. (1943). An experimental analysis of five tests of «appreciation ofhumor». Educational & Psychological Measurement, 3, 191–214.

Eysenck, H. J. (1972). Foreword. In J. H. Goldstein & P. E. McGhee (Eds.), The psychology of humor: Theoretical perspectives and empirical issues (pp. xii-xvii). New York: Academic Press.

Eysenck, H. J. (1990). Biological dimensions of personality. In L. A. Pervin (Ed.), Handbook of personality: Theory and research (pp. 244–276). New York: Guilford.

Fabrizi, M. S., & Pollio, H. R. (1987a). Are funny teenagers creative? Psychological Reports, 61(5), 751–761.

Fabrizi, M. S., & Pollio, H. R. (1987b). A naturalistic study of humorous activity in a third, seventh, and eleventh grade classroom. Merrill-Palmer Quarterly, 33(1), 107–128.

Fagen, R. (1981). Animal play behavior. New York: Oxford University Press.

Farrelly, E, & Brandsma, J. (1974). Provocative therapy. Cupertino, CA: Meta Publications.

Farrelly, E, & Lynch, M. (1987). Humor in provocative therapy. In W. E Fry & W. A. Salameh (Eds.), Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical me of humor (pp. 81–106). Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.

Feingold, A. (1981). Testing equity as an explanation for romantic couples «mismatched» on physical attractiveness. Psychological Reports, 49(1), 247–250.

Feingold, A. (1982). Measuring humor: A pilot study. Perceptual & Motor Skills, 54(3, Pt 1), 986.

Feingold, A. (1983). Measuring humor ability: Revision and construct validation of the Humor Perceptiveness Test. Perceptual if Motor Skills, 56(1), 159–166.

Feingold, A. (1992). Gender differences in mate selection preferences: A test of the parental investment model. Psychological Bulletin, 112(1), 125–139.

Feingold, A., & Mazzella, R. (1991). Psychometric intelligence and verbal humor ability. Personality ir Individual Differences, 12(5), 427–435.

Feingold, A., & Mazzella, R. (1993). Preliminary validation of a multidimensional model of wittiness. Journal of Personality, 61(3), 439–456.

Felmlee, D. H. (1995). Fatal attractions: Affection and disaffection in intimate relationships. Journal of Social & Personal Relationships, 12(2), 295–311.

Ferris, D. R. (1972). Humor and creativity: Research and theory. Journal of Creative Behavior, 5,75–79.

Fine, G. A. (1977). Humour in situ: The role of humour in small group culture. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), It's a funny thing, humour (pp. 315–318). Oxford: Perga-mon Press.

Fisher, S., & Fisher, R. L. (1981). Pretend the world is funny and forever: A psychological analysis of comedians, clowns, and actors. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Flugel, J. C. (1954). Humor and laughter. In G. Lindzey (Ed.), Handbook of social psychology. Cambridge, MA: Addison-Wesley.

Fogel, A., Dickson, K. L., Hsu, H.-C, Messinger, D., Nelson-Goens, G. C, & Nwokah, E. E. (1997). Communication of smiling and laughter in mother-infant play: Research on emotion from a dynamic systems perspective. In K. C Barrett (Ed.), The communication of emotion: Current research from diverse perspectives (pp. 5–24). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Foley, E., Matheis, R., & Schaefer, C. (2002). Effect of forced laughter on mood. Psychological Reports, 90(1), 184.

Forabosco, G. (1992). Cognitive aspects of the humor process: The concept of incongruity. Humor: International Journal of Humor Research, 5(1–2), 45–68.

Forabosco, G. (1994). «Seriality» and appreciation of jokes. Humor: International Journal of Humor Research, 7(4), 351–375.

Forabosco, G. (1998). The ill side of humor: Pathological conditions and sense of humor. In W. Ruch (Ed.), The sense of humor: Explorations of a personality characteristic (pp. 271–292).

Berlin, Germany: Walter de Gruyter. Forabosco, G., & Ruch, W. (1994). Sensation seeking, social attitudes and humor appreciation in Italy. Personality & Individual Differences, 16(4), 515–528.

Ford, C. V, & Spaulding, R. C. (1973). The Pueblo incident: A comparison of factors related to coping with extreme stress. Archives of General Psychiatry, 29(3), 340–343.

Ford, T. E. (2000). Effects of sexist humor on tolerance of sexist events. Personality & Social Psychology Bulletin, 26(9), 1094–1107.

Ford, T. E., & Ferguson, M. A. (2004). Social consequences of disparagement humor: A prejudiced norm theory. Personality & Social Psychology Review, 8(1), 79–94.

Ford, T. E., Ferguson, M. A., Brooks, J. L., & Hagadone, K. M. (2004). Coping sense of humor reduces effects of stereotype threat on women's math performance. Personality & Social Psychology Bulletin, 30(5), 643–653.

Ford, T. E., Wentzel, E. R., & Lorion, J. (2001). Effects of exposure to sexist humor on perceptions of normative tolerance of sexism. European Journal of Social Psychology, 31(6), 677–691.

Forester, J. (2004). Responding to critical moments with humor, recognition, and hope. Negotiation Journal, 20(2), 221–237.

Fortson, S. B., & Brown, W. E. (1998). Best and worst university instructors: The opinions of graduate students. College Student Journal, 32(4), 572–576.

Foster, J. A., & Reid, J. (1983). Humor and its relationship to students' assessments of the counsellor. Canadian Counsellor, 17(3), 124–129.

Foster, P. S., Webster, D. G., & Williamson, J. (2002). The psychophysiological differentiation of actual, imagined, and recollected mirth. Imagination, Cognition & Personality, 22(2), 163–180.

Fraley, B., & Aron, A. (2004). The effect of a shared humorous experience on closeness in initial encounters. Personal Relationships, 11(1), 61–78.

Francis, L. E. (1994). Laughter, the best mediation: Humor as emotion management in interaction. Symbolic Interaction, 17(2), 147–163.

Frank, M. G., & Ekman, P. (1993). Not all smiles are created equal: The differences between enjoyment and nonenjoyment smiles. Humor: International Journal of Humor Research, 6(1), 9–26.

Frankl, V E. (1960). Paradoxical intention: A logotherapeutic technique. American Journal of Psychotherapy, 14, 520–535.

Frankl, V. E. (1984). Man's search for meaning. New York: Washington Square Press.

Franzini, L. R. (2000). Humor in behavior therapy. Behavior Therapist, 23(2), 25–29, 41.

Franzini, L. R. (2001). Humor in therapy: The case for training therapists in its uses and risks. Journal of General Psychology, 128(2), 170–193.

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? Review of General Psychology, 2(3), 300–319.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 55(3), 218–226.

Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. Cognition ir Emotion, 19(3), 313–332.

Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. Cognition & Emotion, 12(2), 191–220.

Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C, & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. Motivation and Emotion, 24(4), 237–258.

Freiheit, S. R., Overholser, J. C, & Lehnert, K. L. (1998). The association between humor and depression in adolescent psychiatric inpatients and high school students. Journal of Adolescent Research, 13(1), 32–48.

Freud, S. (1928). Humour. International Journal of Psychoanalysis, 9, 1–6.

Freud, S. (1935). A general introduction to psycho-analysis. New York: Liveright Publishing.

Freud, S. (1960 [1905]). Jokes and their relation to the unconscious. New York: Norton.

Frewen, P. A., Brinker, J., Martin, R. A., & Dozois, D. J. A. (in press). Humor styles and personality-vulnerability to depression. Humor: International Journal of Humor Research.

Fridlund, A. J., & Loftis, J. M. (1990). Relations between tickling and humorous laughter: Preliminary support for the Darwin-Hecker hypothesis. Biological Psychology, 30(2), 141–150.

Fried, I., Wilson, C. L., MacDonald, K. A., & Behnke, E. J. (1998). Electric current stimulates laughter. Nature, 391(66–68), 650.

Friedman, H. S., Tucker, J. S., Tomlinson-Keasey, C, Schwartz, J. E., et al. (1993). Does childhood personality predict longevity? Journal of Personality & Social Psychology, 65(1), 176–185.

Fry, D. P. (2005). Rough-and-tumble social play in humans. In A. D. Pellegrini & P. K. Smith (Eds.), The nature of play: Great apes and humans (pp. 54–85). New York: Guilford Press.

Fry, P. S. (1995). Perfectionism, humor, and optimism as moderators of health outcomes and determinants of coping styles of women executives. Genetic, Social, if General Psychology Monographs, 121(2), 211–245.

Fry, W. F. (1963). Sweet madness: A study of humor. Palo Alto, CA: Pacific Books.

Fry, W. F. (1994). The biology of humor. Humor: International Journal of Humor Research, 7(2), 111–126.

Fry, W. E, & Rader, C. (1977). The respiratory components of mirthful laughter. Journal of Biological Psychology, 19(2), 39–50.

Fry, W. E, & Salameh, W. A. (Eds.). (1987). Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.

Fry, W. E, & Salameh, W. A. (Eds.). (1993). Advances in humor and psychotherapy. Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Führ, M. (2001). Some aspects of form and function of humor in adolescence. Humor: International Journal of Humor Research, 14(1), 25–36.

Führ, M. (2002). Coping humor in early adolescence. Humor: International Journal of Humor Research, 75(3), 283–304.

Fuller, R. G., & Sheehy-Skeffington, A. (1974). Effects of group laughter on responses to humorous material: A replication and extension. Psychological Reports, 35(1, Pt 2), 531–534.

Gallivan, J. (1992). Group differences in appreciation of feminist humor. Humor: International Journal of Humor Research, 5(4), 369–374.

Galloway, G., & Cropley, A. (1999). Benefits of humor for mental health: Empirical findings and directions for further research. Humor: International Journal of Humor Research, 12(3), 301–314.

Gamble, J. (2001). Humor in apes. Humor: International Journal of Humor Research, 14(2), 163–179.

Garner, B. P. (1998). Play development from birth to age four. In D. P. Fromberg & D. Bergen (Eds.), Play from birth to twelve and beyond: Contexts, perspectives, and meanings (pp. 137–145). New York: Garland.

Gavanski, I. (1986). Differential sensitivity of humor ratings and mirth responses to cognitive and affective components of the humor response. Journal of Personality & Social Psychology, 57(1), 209–214.

Gelb, B. D., & Zinkhan, G. M. (1986). Humor and advertising effectiveness after repeated exposures to a radio commerical. Journal of Advertising, 15(2), 15–20.

Gelkopf, M., & Kreitler, S. (1996). Is humor only fun, an alternative cure or magic: The cognitive therapeutic potential of humor. Journal of Cognitive Psychotherapy, 10(4), 235–254.

Gelkopf, M., Kreitler, S., & Sigal, M. (1993). Laughter in a psychiatric ward: Somatic, emotional, social, and clinical influences on schizophrenic patients. Journal of Nervous & Mental Disease, 181(5), 283–289.

Gelkopf, M., & Sigal, M. (1995). It is not enough to have them laugh: Hostility, anger, and humor-coping in schizophrenic patients. Humor: International Journal of Humor Research, 8(3), 273–284.

Gerber, W. S., & Routh, D. K. (1975). Humor response as related to violation of expectancies and to stimulus intensity in a weight-judgment task. Perceptual & Motor Skills, 41(2), 673–674.

Gervais, M., & Wilson, D. S. (2005). The evolution and functions of laughter and humor: A synthetic approach. Quarterly Review of Biology, 80(4), 395–430.

Gibbs, R. W. (1986). On the psycholinguistics of sarcasm. Journal of Experimental Psychology: General, 115, 3–15.

Gibbs, R. W. (1994). The poetics of mind. Cambridge: Cambridge University Press.

Gibson, D. E. (1994). Humor consulting: Laughs for power and profit in organizations. Humor: International Journal of Humor Research, 7(4), 403–428.

Gilbert, D. T., Fiske, S. T., & Lindzey, G. (1998). The handbook of social psychology (4th ed.). Boston: McGraw-Hill.

Gillikin, L. S., & Derks, P. L. (1991). Humor appreciation and mood in stroke patients. Cognitive Rehabilitation, 9(5), 30–35.

Giora, R. (1985). A text-based analysis of non-narrative texts. Theoretical Linguistics, 12, 115–135.

Giora, R. (1991). On the cognitive aspects of the joke. Journal of Pragmatics, 16, 465–485.

Giora, R. (1995). On irony and negation. Discourse Processes, 19, 239–264.

Giora, R., & Fein, O. (1999). Irony comprehension: The graded salience hypothesis. Humor: International Journal of Humor Research, 12(4), 425–436.

Giora, R., Fein, O., & Schwartz, T. (1998). Irony: Graded salience and indirect negation. Metaphor and Symbol, 13, 83–101.

Godkewitsch, M. (1974). Correlates of humor: Verbal and nonverbal aesthetic reactions as functions of semantic distance within adjective-noun pairs. In D. E. Berlyne (Ed.), Studies in the new experimental aesthetics: Steps towards an objective psychology of aesthetic appreciation (pp. 279–304). Washington, DC: Hemisphere.

Godkewitsch, M. (1976). Physiological and verbal indices of arousal in rated humour. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), Humor and laughter: Theory, research, and applications (pp. 117–138). London: John Wiley & Sons.

Goel, V., & Dolan, R. J. (2001). The functional anatomy of humor: Segregating cognitive and affective components. Nature Neuroscience, 4(3), 237–238.

Goffman, E. (1967). Interaction ritual: Essays on face-to-face behavior. Garden City, NY: Anchor Books.

Goldsmith, H. H., Buss, K. A., & Lemery, K. S. (1997). Toddler and childhood temperament: Expanded content, stronger genetic evidence, new evidence for the importance of environment. Developmental Psychology, 33(6), 891–905.

Goldsmith, H. H., Lemery, K. S., Buss, K. A., & Campos, J. J. (1999). Genetic analyses of focal aspects of infant temperament. Developmental Psychology, 55(4), 972–985.

Goldstein, J. H. (1982). A laugh a day: Can mirth keep disease at bay? The Sciences, 22(6), 21–25.

Goldstein, J. H., Harman, J., McGhee, P. E., & Karasik, R. (1975). Test of an information-processing model of humor: Physiological response changes during problem- and riddle-solving. Journal of General Psychology, 92(1), 59–68.

Goldstein, J. H., & McGhee, P. E. (Eds.). (1972). The psychology of humor: Theoretical perspectives and empirical issues. Oxford, England: Academic Press.

Goldstein, J. H., Suls, J. M., & Anthony, S. (1972). Enjoyment of specific types of humor content: Motivation or salience? In J. H. Goldstein & P. E. McGhee (Eds.), The psychology of humor: Theoretical perspectives and empirical issues (pp. 159–171). New York: Academic Press.

Gollob, H. E, & Levine, J. (1967). Distraction as a factor in the enjoyment of aggressive humor. Journal of Personality & Social Psychology, 5(3), 368–372.

Goodenough, F. L. (1932). Expression of the emotions in a blind-deaf child. Journal of Abnormal & Social Psychology, 27, 328–333.

Goodwin, R. (1990). Sex differences among partner preferences: Are the sexes really very similar? Sex Roles, 25(9–10), 501–513.

Goodwin, R., & Tang, D. (1991). Preferences for friends and close relationships partners: A cross-cultural comparison. Journal of Social Psychology, 131(4), 579–581.

Gorham, J. (1988). The relationship between verbal teacher immediacy behaviors and student learning. Communication Education, 57(1), 40–53.

Gorham, J., & Christophel, D. M. (1990). The relationship of teachers' use of humor in the classroom to immediacy and student learning. Communication Education, 39(1), 46–62.

Gottman, J. M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. Journal of Consulting & Clinical Psychology, 61(1), 6–15.

Gottman, J. M. (1994). What predicts divorce?: The relationship between marital processes and marital outcomes. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. Journal of Marriage and the Family, 60, 5–22.

Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1999). Rebound from marital conflict and divorce prediction. Family Process, 38, 287–292.

Gould, S. J. (2002). The structure of evolutionary theory. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Graeven, D. B., & Morris, S. J. (1975). College humor in 1930 and 1972: An investigation using the humor diary. Sociology & Social Research, 5.9(4), 406–410.

Graham, E. E., Papa, M. J., & Brooks, G. P. (1992). Functions of humor in conversation: Conceptualization and measurement. Western Journal of Communication, 56(1), 161–183.

Grammer, K. (1990). Strangers meet: Laughter and nonverbal signs of interest in opposite-sex encounters. Journal of Nonverbal Behavior, 14(4), 209–236.

Gray, J. A. (1994). Three fundamental emotion systems. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), The nature of emotion: Fundamental questions (pp. 243–247). New York: Oxford University Press.

Greenwood, D., & Isbell, L. M. (2002). Ambivalent sexism and the dumb blonde: Men's and women's reactions to sexist jokes. Psychology of Women Quarterly, 26, 341–350.

Gregory, J. C. (1924). The nature of laughter. Oxford, England: Harcourt, Brace.

Greig, J. Y. T. (1923). The psychology of laughter and comedy. New York: Dodd, Mead.

Groch, A. S. (1974). Generality of response to humor and wit in cartoons, jokes, stories, and photographs. Psychological Reports, 35, 835–838.

Gross, J. J., & Mufioz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. Clinical Psychology: Science & Practice, 2(2), 151–164.

Grotjahn, M. (1966). Beyond laughter: Humor and the subconscious. New York, NY: McGraw-Hill.

Grotjahn, M. (1971). Laughter in group psychotherapy. International Journal of Group Psychotherapy, 21(2), 234–238.

Grugulis, I. (2002). Nothing serious? Candidates' use of humour in management training. Human Relations, 55(4), 387–406.

Gruner, C. R. (1967). Effect of humor on speaker ethos and audience information gain. Journal of Communication, 17(3), 228–233.

Gruner, C. R. (1976). Wit and humour in mass communication. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), Humor and laughter: Theory, research, and applications (pp. 287–311). London: John Wiley & Sons.

Gruner, C. R. (1978). Understanding laughter: The workings of wit and humor. Chicago: Nelson-Hall.

Gruner, C. R. (1997). The game of humor: A comprehensive theory of why we laugh. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.

Grziwok, R., & Scodel, A. (1956). Some psychological correlates of humor preferences. Journal of Consulting Psychology, 20, 42.

Haellstroem, T., & Noppa, H. (1981). Obesity in women in relation to mental illness, social factors and personality traits. Journal of Psychosomatic Research, 25, 75–82.

Haig, R. A. (1988). The anatomy of humor: Biopsychosocial and therapeutic perspectives. Springfield, IL, England: Charles C Thomas, Publisher.

Hall, G. S., & Allin, A. (1897). The psychology of tickling, laughing, and the comic. American Journal of Psychology, 9(1), 1–44.

Hammes, J. A., & Wiggins, S. L. (1962). Manifest anxiety and appreciation of humor involving emotional content. Perceptual & Motor Skills, 14, 291–294.

Hampes, W. P. (1992). Relation between intimacy and humor. Psychological Reports, 71(1), 127–130.

Hampes, W. P. (1994). Relation between intimacy and the Multidimensional Sense of Humor Scale. Psychological Reports, 74(3, Pt 2), 1360–1362.

Hampes, W P. (1999). The relationship between humor and trust. Humor: International Journal of Humor Research, 12(3), 253–259.

Hampes, W. P. (2001). Relation between humor and empathic concern. Psychological Reports, 88(1), 241–244.

Happe, E, Brownell, H., & Winner, E. (1999). Acquired «theory of mind» impairments following stroke. Cognition, 70(3), 211–240.

Harris, C. R. (1999). The mystery of ticklish laughter. American Scientist, 87(4), 344–351.

Harris, C. R., & Alvarado, N. (2005). Facial expressions, smile types, and self-report during humour, tickle, and pain. Cognition & Emotion, 19(5), 655–669.

Harris, C. R., & Christenfeld, N. (1997). Humour, tickle, and the Darwin-Hecker Hypothesis. Cognition & Emotion, 11(1), 103–110.

Harris, C. R., & Christenfeld, N. (1999). Can a machine tickle? Psychonomic Bulletin & Review, 6(3), 504–510.

Harrison, L. K., Carroll, D., Burns, V. E., Corkill, A. R., Harrison, C. M., Ring, C, et al. (2000). Cardiovascular and secretory immunoglobin A reactions to humorous, exciting, and didactic film presentations. Biological Psychology, 52(2), 113–126.

Hatch, M. J., & Ehrlich, S. B. (1993). Spontaneous humour as an indicator of paradox and ambiguity in organizations. Organization Studies, 14(4), 505–526.

Hauck, W. E., & Thomas, J. W. (1972). The relationship of humor to intelligence, creativity, and intentional and incidental learning. Journal of Experimental Education, 40(4), 52–55.

Hay, J. (2000). Functions of humor in the conversations of men and women. Journal of Pragmatics, 32(6), 709–742.

Hayashi, K., Hayashi, T., Iwanaga, S., Kawai, K., Ishii, H., Shoji, S. I., et al. (2003). Laughter lowered the increase in postpriandal blood glucose. Diabetes Care, 26(5), 1651–1652.

Hebb, D. O. (1955). Drives and the C.N.S. (Conceptual Nervous System). Psychological Review, 62, 243–254.

Hehl, F.-J., & Ruch, W. (1985). The location of sense of humor within comprehensive personality spaces: An exploratory study. Personality & Individual Differences, 6(6), 703–715.

Hehl, F.-J., & Ruch, W. (1990). Conservatism as a predictor of responses to humour: III. The prediction of appreciation of incongruity resolution based humour by content saturated attitude scales in five samples. Personality & Individual Differences, 11(5), 439–445.

Hemmasi, M., Graf, L. A., & Russ, G. S. (1994). Gender-related jokes in the workplace: Sexual humor or sexual harassment? Journal of Applied Social Psychology, 24(12), 1114–1128.

Henkin, B., & Fish, J. M. (1986). Gender and personality differences in the appreciation of cartoon humor. Journal of Psychology, 120(2), 157–175.

Henman, L. D. (2001). Humor as a coping mechanism: Lessons from POWs. Humor: International Journal of Humor Research, 14(1), 83–94.

Herzog, T. R., & Bush, B. A. (1994). The prediction of preference for sick humor. Humor: International Journal of Humor Research, 7(4), 323–340.

Herzog, T. R., & Karafa, J. A. (1998). Preferences for sick versus nonsick humor. Humor: International Journal of Humor Research, 11(3), 291–312.

Herzog, T. R., & Larwin, D. A. (1988). The appreciation of humor in captioned cartoons. Journal of Psychology, 122(6), 597–607.

Hickson, J. (1977). Differential responses of male and female counselor trainees to humor stimuli. Southern Journal of Educational Research, 11(1), 1–8.

Hillson, T. R., & Martin, R. A. (1994). What's so funny about that?: The domains-interaction approach as a model of incongruity and resolution in humor. Motivation & Emotion, 18(1), 1–29.

Hobden, K. L., & Olson, J. M. (1994). From jest to antipathy: Disparagement humor as a source of dissonance-motivated attitude change. Basic & Applied Social Psychology, 75(3), 239–249.

Holland, N. N. (1982). Laughing: A psychology of humor. Ithaca, NY: Cornell University Press.

Holmes, D. S. (1969). Sensing humor: Latency and amplitude of response related to MMPI profiles. Journal of Consulting & Clinical Psychology, 33(3), 296–301.

Holmes, J., & Marra, M. (2002a). Having a laugh at work: How humour contributes to workplace culture. Journal of Pragmatics, 34(12), 1683–1710.

Holmes, J., & Marra, M. (2002b). Over the edge? Subversive humor between colleagues and friends. Humor: International Journal of Humor Research, 15(1), 65–87.

House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. Science, 247(4865), 540–545.

Hubert, W., & de Jong-Meyer, R. (1990). Psychophysiological response patterns to positive and negative film stimuli. Biological Psychology, 31, 73–93.

Hubert, W., & de Jong-Meyer, R. (1991). Autonomic, neuroendocrine, and subjective responses to emotion-inducing film stimuli. International Journal of Psychophysiology, 11, 131–140.

Hubert, W., Moeller, M., & de Jong-Meyer, R. (1993). Film-induced amusement changes in saliva cortisol levels. Psychoneuroendocrinology, 18(4), 265–272.

Iaffaldano, M. T., & Muchinsky, P. M. (1985). Job satisfaction and job performance: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 97(2), 251–273.

Isen, A. M. (1993). Positive affect and decision making. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), Handbook of emotions (pp. 261–277). New York: Guilford.

Isen, A. M. (2003). Positive affect as a source of human strength. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology (pp. 179–195). Washington, DC: American Psychological Association.

Isen, A. M., & Daubman, K. A. (1984). The influence of affect on categorization. Journal of Personality and Social Psychology, 47, 1206–1217.

Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. Journal of Personality and Social Psychology, 52, 1122–1131.

Isen, A. M., Johnson, M. M. S., Mertz, E., & Robinson, G. F. (1985). The influence of positive affect on the unusualness of word associations. Journal of Personality and Social Psychology, 48, 1413–1426.

Itami, J., Nobori, M., & Texhima, H. (1994). Laughter and immunity. Japanese Journal of Psychosomatic Medicine, 34, 565–571.

Iwase, M., Ouchi, Y., Okada, H., Yokoyama, C, Nobezawa, S., Yoshikawa, E., et al. (2002). Neural substrates of human facial expression of pleasant emotion induced by comic films: A PET study. Neurolmage, 17, 758–768.

Janes, L. M., & Olson, J. M. (2000). Jeer pressures: The behavioral effects of observing ridicule of others. Personality & Social Psychology Bulletin, 26(4), 474–485.

Janus, S. S. (1975). The great comedians: Personality and other factors. American Journal of Psychoanalysis, 35(2), 169–174.

Janus, S. S., Bess, B. E., & Janus, B. R. (1978). The great comediennes: Personality and other factors. American Journal of Psychoanalysis, 38(4), 367–372.

John, O. P. (1990). The «Big Five» factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and in questionnaires. In L. A. Pervin (Ed.), Handbook of personality: Theory and research (pp. 66–100). New York: Guilford.

Johnson, A. K., & Anderson, E. A. (1990). Stress and arousal. In J. T. Cacioppo & L. G. Tassinary (Eds.), Principles of psychophysiology: Physical, social, and inferential elements (pp. 216–252). Cambridge, England: Cambridge University Press.

Johnson, H. A. (1990). Humor as an innovative method for teaching sensitive topics. Educational Gerontology, 16(6), 547–559.

Johnson, K. E., & Mervis, C. B. (1997). First steps in the emergence of verbal humor: A case study. Infant Behavior & Development, 20(2), 187–196.

Jones, E. E. (1990). Interpersonal perception. New York: W. H. Freeman.

Jones, J. A. (2005). The masking effects of humor on audience perception of message organization. Humor: International Journal of Humor Research, 18(4), 405–417.

Jones, J. M., & Harris, P. E. (1971). Psychophysiological correlates of cartoon humor appreciation. Proceedings of the Annual Convention of the American Psychological Association, 6, 381–382.

Judge, T. A., Thoresen, C. J., Bono, J. E., & Patton, G. K. (2001). The job satisfaction-job performance relationship: A qualitative and quantitative review. Psychological Bulletin, 727(3), 376–407.

Kallen, H. M. (1968). Liberty, laughter and tears: Reflection on the relations of comedy and tragedy to human freedom. DeKalb, IL: Northern Illinois University Press.

Kamei, T., Kumano, H., & Masumura, S. (1997). Changes of immunoregulatory cells associated with psychological stress and humor. Perceptual & Motor Skills, 84(3, Pt 2), 1296–1298.

Kane, T. R., Suls, J., & Tedeschi, J. T. (1977). Humour as a tool of social interaction. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), It's a funny thing, humour (pp. 13–16). Oxford: Pergamon Press.

Kantor, M. (1992). The human dimension of depression: A practical guide to diagnosis, understanding, and treatment. New York: Praeger.

Kaplan, R. M., & Pascoe, G. C. (1977). Humorous lectures and humorous examples: Some effects upon comprehension and retention. Journal of Educational Psychology, 69(1), 61–65.

Kataria, M. (2002). Laugh for no reason (2nd ed.). Mumbai, India: Madhuri International.

Katz, A. N., Blasko, D. G., & Kazmerski, V. A. (2004). Saying what you don't mean: Social influences on sarcastic language processing. Current Directions in Psychological Science, 13(5), 186–189.

Katz, B. F. (1993). A neural resolution of the incongruity-resolution and incongruity theories of humour. Connection Science, 5(1), 59–75.

Kazarian, S. S., & Martin, R. A. (2004). Humor styles, personality, and well-being among Lebanese university students. European Journal of Personality, 18(1), 209–219.

Kazarian, S. S., & Martin, R. A. (in press). Humor styles, culture-related personality, well-being, and family adjustment among Armenians in Lebanon. Humor: International Journal of Humor Research.

Keith-Spiegel, P. (1972). Early conceptions of humor: Varieties and issues. In J. H. Goldstein & P. E. McGhee (Eds.), The psychology of humor: Theoretical perspectives and empirical issues (pp. 3–39). New York: Academic Press.

Kelley, D. H., & Gorham, J. (1988). Effects of immediacy on recall of information. Communication Education, 57(3), 198–207.

Kelley, H. H. (1972). Attribution theory in social interaction. In E. E. Jones, D. E. Kanouse & H. H. Kelley (Eds.), Attribution: Perceiving the causes of behavior (pp. 1–26). Morristown, NJ: General Learning Press.

Kellogg, R. T. (1995). Cognitive psychology. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Kelly, W. E. (2002). An investigation of worry and sense of humoT. Journal of Psychology, 136(6), 657–666.

Keltner, D., & Bonanno, G. A. (1997). A study of laughter and dissociation: Distinct correlates of laughter and smiling during bereavement. Journal of Personality & Social Psychology, 73(4), 687–702.

Keltner, D., Capps, L., Kring, A. M., Young, R. C, & Heerey, E. A. (2001). Just teasing: A conceptual analysis and empirical review. Psychological Bulletin, 127(2), 229-248.

Keltner, D., Young, R. C, Heerey, E. A., Oemig, C, & Monarch, N. D. (1998). Teasing in hierarchical and intimate relations. Journal of Personality and Social Psychology, 75(5), 1231-1247.

Kennedy, S., Glaser, R., & Kiecolt-Glaser, J. (1990). Psychoneuroimmunology. In J. T. Cacioppo & L. G. Tassinary (Eds.), Principles of psychophysiology: Physical, social, and inferential elements (pp. 177-190). Cambridge, England: Cambridge University Press.

Kenny, D. T. (1955). The contingency of humor appreciation on the stimulus-confirmation of joke-ending expectations. Journal of Abnormal if Social Psychology, 51, 644-648.

Kenrick, D. T, Sadalla, E. K., Groth, G., & Trost, M. R. (1990). Evolution, traits, and the stages of the parental investment model. Journal of Personality, 58, 97-117.

Kerkkanen, P., Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (2004). Sense of humor, physical health, and well-being at work: A three-year longitudinal study of Finnish police officers. Humor: International Journal of Humor Research, 17(1-2), 21-35.

Kiecolt-Glaser, J. K., & Newton, T. L. (2001). Marriage and health: His and hers. Psychological Bulletin, 127(4), 472-503.

Killinger, B. (1987). Humor in psychotherapy: A shift to a new perspective. In W. F. Fry & W. A. Salameh (Eds.), Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor (pp. 21-40). Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.

Kimata, H. (2001). Effect of humor on allergen-induced wheal reactions. JAMA: Journal of the American Medical Association, 285(6), 737.

Kimata, H. (2004a). Differential effects of laughter on allergen-specific immunoglobulin and neurotrophin levels in tears. Perceptual & Motor Skills, 98(3, Pt 1), 901-908.

Kimata, H. (2004b). Effect of viewing a humorous vs. nonhumorous film on bronchial responsiveness in patients with bronchial asthma. Physiology & Behavior, 57(4), 681-684.

Kintsch, W., & Bates, E. (1977). Recognition memory for statements from a classroom lecture. Journal of Experimental Psychology: Human Learning and Memory, 3, 150-159.

Kipper, S., & Todt, D. (2001). Variation of sound parameters affects the evaluation of human laughter. Behaviour, 138(9), 1161-1178.

Kipper, S., & Todt, D. (2003a). Dynamic-acoustic variation causes differences in evaluations of laughter. Perceptual & Motor Skills, 95(3), 799-809.

Kipper, S., & Todt, D. (2003b). The Role of Rhythm and Pitch in the Evaluation of Human Laughter. Journal of Nonverbal Behavior, 27(4), 255-272.

Kirsh, G. A., & Kuiper, N. A. (2003). Positive and negative aspects of sense of humor: Associations with the constructs of individualism and relatedness. Humor: International Journal of Humor Research, 16(1), 33-62.

Klein, A. J. (1985). Humor comprehension and humor appreciation of cognitively oriented humor: A study of kindergarten chi: lren. Child Study Journal, 15(4), 223–235.

Klein, D. M., Bryant, J., & Zillmann, D. (1982). Relationship between humor in introductory textbooks and students' evaluations of the texts' appeal and effectiveness. Psychological Reports, 50(1), 235–241.

Kline, P. (1977). The psychoanalytic theory of humour and laughter. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), It's a funny thing, humour (pp. 7–12). Oxford: Pergamon Press.

Knox, I. (1951). Towards a philosophy of humor. Journal of Philosophy, 48, 541–548.

Koestler, A. (1964). The act of creation. London: Hutchinson.

Köhler, G., & Ruch, W. (1996). Sources of variance in current sense of humor inventories: How much substance, how much method variance? Humor: International Journal of Humor Research, 9(3/4), 363–397.

Koppel, M. A., & Sechrest, L. (1970). A multitrait-multimethod matrix analysis of sense of humor. Educational & Psychological Measurement, 30(1), 77–85.

Korb, L. J. (1988). Humor: A tool for the psychoanalyst. Issues in Ego Psychology, 11(2), 45–54.

Korotkov, D., & Hannah, T. E. (1994). Extroversion and emotionality as proposed superordi-nate stress moderators: A prospective analysis. Personality & Individual Differences, 16(5), 787–792.

Kowalski, R. M., Howerton, E., & McKenzie, M. (2001). Permitted disrespect: Teasing in interpersonal interactions. In R. M. Kowalski (Ed.), Behaving badly: Aversive behaviors in interpersonal relationships (pp. 177–202). Washington, DC: American Psychological Association.

Kubie, L. S. (1970). The destructive potential of humor in psychotherapy. American Journal of Psychiatry, 127(7), 861–866.

Kuhlman, T L. (1984). Humor and psychotherapy. Homewood, IL: Dow Jones-Irwin Dorsey Professional Books.

Kuhlman, T. L. (1985). A study of salience and motivational theories of humor. Journal of Personality & Social Psychology, 49(1), 281–286.

Kuiper, N. A., & Borowicz-Sibenik, M. (2005). A good sense of humor doesn't always help: Agency and communion as moderators of psychological well-being. Personality & Individual Differences, 38(2), 365–377.

Kuiper, N. A, Grimshaw, M., Leite, C, & Kirsh, G. A. (2004). Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. Humor: International Journal of Humor Research, 17(1–2), 135–168.

Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (1993). Humor and self-concept. Humor: International Journal of Humor Research, 6(3), 251–270.

Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (1998a). Is sense of humor a positive personality characteristic? In W. Ruch (Ed.), The sense of humor: Explorations of a personality characteristic (pp. 159–178). Berlin, Germany: Walter de Gruyter.

Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (1998b). Laughter and stress in daily life: Relation to positive and negative affect. Motivation & Emotion, 22(2), 133–153.

Kuiper, N. A., Martin, R. A, & Dance, K. A. (1992). Sense of humour and enhanced quality of life. Personality & Individual Differences, 13(12), 1273–1283.

Kuiper, N. A., Martin, R. A., & Olinger, L. J. (1993). Coping humour, stress, and cognitive appraisals. Canadian Journal of Behavioural Science, 25(1), 81–96.

Kuiper, N. A., Martin, R. A., Olinger, L. J., Kazarian, S. S., & Jette, J. L. (1998). Sense of humor, self-concept, and psychological well-being in psychiatric inpatients. Humor: International Journal of Humor Research, 11(4), 357–381.

Kuiper, N. A., McKenzie, S. D., & Belanger, K. A. (1995). Cognitive appraisals and individual differences in sense of humor: Motivational and affective implications. Personality & Individual Differences, 19(3), 359–372.

Kuiper, N. A., & Nicholl, S. (2004). Thoughts of feeling better? Sense of humor and physical health. Humor: International Journal of Humor Research, 17(1–2), 37–66.

Kuiper, N. A., & Olinger, L. J. (1998). Humor and mental health. In H. S. Friedman (Ed.), Encyclopedia of mental health (Vol. 2, pp. 445–457). San Diego, CA: Academic Press.

Kush, J. C. (1997). Relationship between humor appreciation and counselor self-perceptions. Counseling & Values, 42(1), 22–29.

Kushner, M. (1990). The light touch: How to use humor for business success. In. New York: Simon & Schuster.

La Fave, L. (1972). Humor judgments as a function of reference groups and identification classes. In J. H. Goldstein & P. E. McGhee (Eds.), The psychology of humor: Theoretical perspectives and empirical issues (pp. 195–210). New York: Academic Press.

La Fave, L., Haddad, J., & Maesen, W. A. (1976). Superiority, enhanced self-esteem, and perceived incongruity humour theory. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), Humor and laughter: Theory, research, and applications (pp. 63–91). London: John Wiley & Sons.

La Fave, L., Haddad, J., & Marshall, N. (1974). Humor judgments as a function of identification classes. Sociology ir Social Research, 58(2), 184–194.

La Gaipa, J. J. (1977). The effects of humour on the flow of social conversation. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), It's a funny thing, humour (pp. 421–427). Oxford: Pergamon Press.

Labott, S. M., Ahleman, S., Wolever, M. E., & Martin, R. B. (1990). The physiological and psychological effects of the expression and inhibition of emotion. Behavioral Medicine, 16(4), 182–189.

Labott, S. M., & Martin, R. B. (1987). The stress-moderating effects of weeping and humor. Journal of Human Stress, 13(4), 159–164.

Labott, S. M., & Martin, R. B. (1990). Emotional coping, age, and physical disorder. Behavioral Medicine, 16(2), 53–61.

Lamb, C. W. (1968). Personality correlates of humor enjoyment following motivational arousal. Journal of Personality & Social Psychology, 9(3), 237–241.

Lambert, R. B., & Lambert, N. K. (1995). The effects of humor on secretory Immunoglobulin A levels in school-aged children. Pediatric Nursing, 21, 16–19.

Lampert, M. D., & Ervin-Tripp, S. M. (1998). Exploring paradigms: The study of gender and sense of humor near the end of the 20th century. In W. Ruch (Ed.), The sense of humor: Explorations of a personality characteristic (pp. 231–270). Berlin, Germany: Walter de Gruyter.

Landis, C, & Ross, J. W. H. (1933). Humor and its relation to other personality traits. Journal of Social Psychology, 4, 156–175.

Landy, D., & Mettee, D. (1969). Evaluation of an aggressor as a function of exposure to cartoon humor. Journal of Personality & Social Psychology, 12(1), 66–71.

Langevin, R., & Day, H. I. (1972). Physiological correlates of humor. In J. H. Goldstein & P. E. McGhee (Eds.), The psychology of humor: Theoretical perspectives and empirical issues (pp. 129–142). New York: Academic Press.

Lauer, R. H., Lauer, J. C, & Kerr, S. T. (1990). The long-term marriage: Perceptions of stability and satisfaction. International Journal of Aging & Human Development, 31(3), 189–195.

Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. American Psychologist, 46(4), 352–367.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.

Leacock, S. B. (1935). Humor: Its theory and technique. New York: Dodd, Mead.

Leak, G. K. (1974). Effects of hostility arousal and aggressive humor on catharsis and humor preference. Journal of Personality & Social Psychology, 30(6), 736–740.

Leber, D. A., & Vanoli, E. G. (2001). Therapeutic use of humor: Occupational therapy clinicians' perceptions and practices. American Journal of Occupational Therapy, 55(2), 221–226.

LeDoux, J. E. (1994). Emotion-specific physiological activity: Don't forget about CNS physiology. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), The nature of emotion: Fundamental questions (pp. 248–251). New York: Oxford University Press.

Lefcourt, H. M. (2001). Humor: The psychology of living buoyantly. New York: Kluwer Academic.

Lefcourt, H. M., Davidson, K., Prkachin, K. M., & Mills, D. E. (1997). Humor as a stress moderator in the prediction of blood pressure obtained during five stressful tasks. Journal of Research in Personality, 31(4), 523–542.

Lefcourt, H. M., Davidson, K., Shepherd, R., & Phillips, M. (1997). Who likes «Far Side» humor? Humor: International Journal of Humor Research, 10(4), 439–452.

Lefcourt, H. M., Davidson, K., Shepherd, R., Phillips, M., Prkachin, K. M., & Mills, D. E. (1995). Perspective-taking humor: Accounting for stress moderation. Journal of Social & Clinical Psychology, 14(4), 373–391.

Lefcourt, H. M., Davidson-Katz, K., & Kueneman, K. (1990). Humor and immune-system functioning. Humor: International Journal of Humor Research, 3(3), 305–321.

Lefcourt, H. M., & Martin, R. A. (1986). Humor and life stress: Antidote to adversity. New York: Springer-Verlag.

Lefort, B. (1992). Structure of verbal jokes and comprehension in young children. Humor: International Journal of Humor Research, 5(1–2), 149–163.

Lehman, K. M., Burke, K. L., Martin, R., Sultan, J., & Czech, D. R. (2001). A reformulation of the moderating effects of productive humor. Humor: International Journal of Humor Research, 14(2), 131–161.

Lemma, A. (1999). Humour on the couch: Exploring humour in psychotherapy and everyday life. London, England: Whurr Publishers, Ltd.

Levenson, R. W. (1994). Human emotions: A functional view. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), The nature of emotion: Fundamental questions (pp. 123–126). New York: Oxford University Press.

Leventhal, H., & Patrick-Miller, L. (2000). Emotions and physical illness: Causes and indicators of vulnerability. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), Handbook of emotions (2nd ed., pp. 523–537). New York: Guilford.

Leventhal, H., & Safer, M. A. (1977). Individual differences, personality, and humour appreciation: Introduction to symposium. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), It's a funny thing, humour (pp. 335–349). Oxford: Pergamon Press.

Levi, L. (1965). The urinary output of adrenalin and noradrenalin during pleasant and unpleasant emotional states: A preliminary report. Psychosomatic Medicine, 27, 80–85.

Levine, J. (1977). Humour as a form of therapy: Introduction to symposium. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), It's a funny thing, humour (pp. 127–137). Oxford: Pergamon Press.

Levine, J., & Abelson, R. P. (1959). Humor as a disturbing stimulus. Journal of General Psychology, 60, 191–200.

Levine, J., & Redlich, F. C. (1955). Failure to understand humor. Psychoanalytic Quarterly, 24, 560–572.

Levinson, W., Roter, D. L., Mullooly, J. P., Dull, V. T., et al. (1997). Physician-patient communication: The relationship with malpractice claims among primary care physicians and surgeons. JAMA: Journal of the American Medical Association, 277(7), 553–559.

Lewis, P. (1997). Debate: Humor and political correctness. Humor: International Journal of Humor Research, 10(4), 453–513.

Lewis, P. (2006). Cracking up: American humor in a time of conflict. Chicago, IL: University of Chicago Press.

Lightner, R. M., Bollmer, J. M., Harris, M. J., Milich, R., & Scambler, D. J. (2000). What do you say to teasers? Parent and child evaluations of responses to teasing. Journal of Applied Developmental Psychology, 22(4), 403–427.

Lippman, L. G., & Dunn, M. L. (2000). Contextual connections within puns: Effects on perceived humor and memory. Journal of General Psychology, 227(2), 185–197.

Lloyd, E. L. (1938). The respiratory mechanism in laughter. Journal of General Psychology, 19, 179–189.

Loeb, M., & Wood, V (1986). Epilogue: A nascent idea for an Eriksonian model of humor. In L. Nahemow, K. A. McCluskey-Fawcett & P. E. McGhee (Eds.), Humor and aging (pp. 279–284). Orlando, FL: Academic Press.

Loehlin, J. C, & Nichols, R. C. (1976). Heredity, environment, and personality. Austin, TX: University of Texas Press.

Long, D. L., & Graesser, A. C. (1988). Wit and humor in discourse processing. Discourse Processes, 22(1), 35–60.

Losco, J., & Epstein, S. (1975). Humor preference as a subtle measure of attitudes toward the same and the opposite sol. Journal of Personality, 43(2), 321–334.

Lourey, E., & McLachlan, A. (2003). Elements of sensation seeking and their relationship with two aspects of humour appreciation-perceived funniness and overt expression. Personality & Individual Differences, 35(2), 277–287.

Love, A. M., & Deckers, L. H. (1989). Humor appreciation as a function of sexual, aggressive, and sexist content. Sex Roles, 20(11–12), 649–654.

Lowe, G., Britton, R., Carpenter, E., Castle, H., Clayton, C, Hulme, C, et al. (1997). Social drinking and laughter. Psychological Reports, 81(2), 684.

Lowe, G., & Taylor, S. B. (1993). Relationship between laughter and weekly alcohol consumption. Psychological Reports, 72(3, Pt 2), 1210.

Luborsky, L. B., & Cattell, R. B. (1947). The validation of personality factors in humor. Journal of Personality, 15, 283–291.

Ludovici, A. M. (1933). The secret of laughter. New York: Viking Press.

Lundy, D. E., Tan, J., & Cunningham, M. R. (1998). Heterosexual romantic preferences: The importance of humor and physical attractiveness for different types of relationships. Personal Relationships, 5(3), 311–325.

Lyons, V., & Fitzgerald, M. (2004). Humor in autism and Asperger syndrome. Journal of Autism & Developmental Disorders, 34(5), 521–531.

Lyttle, J. (2001). The effectiveness of humor in persuasion: The case of business ethics training. Journal of General Psychology, 128(2), 206–216.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? Psychological Bulletin, 131(6), 803–855.

MacDonald, N. E., & Silverman, I. W. (1978). Smiling and laughter in infants as a function of level of arousal and cognitive evaluation. Developmental Psychology, 14(3), 235–241.

Mackie, D. M., & Worth, L. T. (1989). Processing deficits and the mediation of positive affect in persuasion. Journal of Personality and Social Psychology, 57(1), 27–40.

MacLean, P. D. (1987). The midline frontolimbic cortex and the evolution of crying and laughter. In E. Perecman (Ed.), The frontal lobes revisited (pp. 121–140). New York, NY: IRBN Press.

Madanes, C. (1987). Humor in strategic family therapy. In W. F. Fry & W. A. Salameh (Eds.), Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor (pp. 241–264). Sara-sota, FL: Professional Resource Exchange.

Madden, T. J., & Weinberger, M. G. (1982). The effects of humor on attention in magazine advertising. Journal of "Advertising, 11(3), 8–14.

Magnavita, J. J. (2002). Theories of personality: Contemporary approaches to the science of personality. New York: Wiley.

Mahony, D. L., Burroughs, W. J., & Hieatt, A. C. (2001). The effects of laughter on discomfort thresholds: Does expectation become reality? Journal of General Psychology, 128(2), 217–226.

Maio, G. R., Olson, J. M., & Bush, J. E. (1997). Telling jokes that disparage social groups: Effects on the joke teller's stereotypes. Journal of Applied Social Psychology, 27(22), 1986–2000.

Mandler, J. M. (1979). Categorical and schematic organization in memory. In C. R. Puff (Ed.), Memory organization and structure (pp. 259–299). New York: Academic Press.

Manke, B. (1998). Genetic and environmental contributions to children's interpersonal humor. In W. Ruch (Ed.), The sense of humor: Explorations of a personality characteristic (pp. 361–384). Berlin, Germany: Walter de Gruyter.

Manne, S., Sherman, M., Ross, S., Ostroff, J., Heyman, R. E., & Fox, K. (2004). Couples' support-related communication, psychological distress, and relationship satisfaction among women with early stage breast cancer. Journal of Consulting if Clinical Psychology, 72(4), 660–670.

Mannell, R. C, & McMahon, L. (1982). Humor as play: Its relationship to psychological well-being during the course of a day. Leisure Sciences, 5(2), 143–155.

Marci, C. D., Moran, E. K., & Orr, S. P. (2004). Physiologic evidence for the interpersonal role of laughter during psychotherapy. Journal of Nervous & Mental Disease, 192(10), 689–695.

Marcus, N. N. (1990). Treating those who fail to take themselves seriously: Pathological aspects of humor. American Journal of Psychotherapy, 44(3), 423–432.

Markiewicz, D. (1974). Effects of humor on persuasion. Sotiometry, 37(5), 407–422.

Martens, W. H. J. (2004). Therapeutic use of humor in antisocial personalities. Journal of Contemporary Psychotherapy, 34(4), 351–361.

Martin, D. M. (2004). Humor in middle management: Women negotiating the paradoxes of organizational life. Journal of Applied Communication Research, 32(2), 147–170.

Martin, G. N., & Gray, C. D. (1996). The effects of audience laughter on men's and women's responses to humor. Journal of Social Psychology, 136(2), 221–231.

Martin, L. R., Friedman, H. S., Tucker, J. S., Tomlinson-Keasey, C, Criqui, M. H., & Schwartz, J. E. (2002). A life course perspective on childhood cheerfulness and its relation to mortality risk. Personality & Social Psychology Bulletin, 28(9), 1155–1165.

Martin, R. A. (1984). Telic dominance, humor, stress, and moods. Paper presented at the International Symposium on Reversal Theory, Gregynog, Wales.

Martin, R. A. (1989). Humor and the mastery of living: Using humor to cope with the daily stresses of growing up. In P. E. McGhee (Ed.), Humor and children's development: A guide to practical applications (pp. 135–154). New York: Haworth Press.

Martin, R. A. (1996). The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and Coping Humor Scale (CHS): A decade of research findings. Humor: International Journal of Humor Research, 9(3–4), 251–272.

Martin, R. A. (1998). Approaches to the sense of humor: A historical review. In W Ruch (Ed.), The sense of humor: Explorations of a personality characteristic (pp. 15–60). Berlin, Germany: Walter de Gruyter.

Martin, R. A. (2000). Humor and laughter. In A. E. Kazdin (Ed.), Encyclopedia of psychology (Vol. 4, pp. 202–204). Washington, DC: American Psychological Association.

Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. Psychological Bulletin, 127(4), 504–519.

Martin, R. A. (2002). Is laughter the best medicine? Humor, laughter, and physical health. Current Directions in Psychological Science, 11(6), 216–220.

Martin, R. A. (2003). Sense of humor. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), Positive psychological assessment: A handbook of models and measures (pp. 313–326). Washington, DC: American Psychological Association.

Martin, R. A., Campbell, L., & Ward, J. R. (2006). Observed humor styles, relationship quality, and problem resolution in a conflict discussion between dating couples. Paper presented at the annual conference of the International Society for Humor Studies, Copenhagen, Denmark.

Martin, R. A., & Dobbin, J. P. (1988). Sense of humor, hassles, and immunoglobulin A: Evidence for a stress-moderating effect of humor. International Journal of Psychiatry in Medicine, 18(2), 93–105.

Martin, R. A., & Dutrizac, G. (2004). Humor styles, social skills, and quality of interactions with close others: A prospective daily diary study. Paper presented at the Annual Conference of the International Society for Humor Studies, Dijon, France.

Martin, R. A., & Kuiper, N. A. (1999). Daily occurrence of laughter: Relationships with age, gender, and Type A personality. Humor: International Journal of Humor Research, 12(4), 355–384.

Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, L. J., & Dance, K. A. (1993). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being. Humor: International Journal of Humor Research, 5(1), 89–104.

Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, L. J., & Dobbin, J. P. (1987). Is stress always bad? Telic versus paratelic dominance as a stress moderating variable. Journal of Personality and Social Psychology, S3, 970–982.

Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. Journal of Personality & Social Psychology, 45(6), 1313–1324.

Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1984). Situational Humor Response Questionnaire: Quantitative measure of sense of humor. Journal of Personality & Social Psychology, 47(1), 145–155.

Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. Journal of Research in Personality, 37(1), 48–75.

Martineau, W. H. (1972). A model of the social functions of humor. In J. H. Goldstein & P. E. McGhee (Eds.), The psychology of humor: Theoretical perspectives and empirical issues (pp. 101–125). New York: Academic Press.

Maslow, A. H. (1954). Motivation and personality. New York: Harper.

Masselos, G. (2003). «When I play funny it makes me laugh»: Implications for early childhood educators in developing humor through play. In D. E. Lytle (Ed.), Play and educational theory and practice (pp. 213–226). Westport, CT: Praeger Publishers/Greenwood Publishing.

Masten, A. S. (1986). Humor and competence in school-aged children. Child Development, 57(2), 461–173.

May, R. (1953). Man s search for himself. New York: Random House.

Mayne, T. J. (2001). Emotions and health. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), Emotions: Current issues and future directions (pp. 361–397). New York: Guilford.

McCarroll, J. E., Ursano, R. J., Wright, K. M., & Fullerton, C. S. (1993). Handling bodies after violent death: Strategies for coping. American Journal of Orthopsychiatry, 63(2), 209–214.

McCauley, C, Woods, K., Coolidge, C, & Kulick, W (1983). More aggressive cartoons are funnier. Journal of Personality & Social Psychology, 44(4), 817–823.

McClelland, D. C, & Cheriff, A. D. (1997). The immunoenhancing effects of humor on secretory IgA and resistance to respiratory infections. Psychology & Health, 12(3), 329–344.

McComas, H. C. (1923). The origin of laughter. Psychological Review, 30, 45–56.

McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. Journal of Personality, 60(2), 175–215.

McDougall, W. (1903). The theory of laughter. Nature, 67, 318–319.

McDougall, W. (1922). Why do we laugh? Scribners, 71, 359–363.

McGhee, P. E. (1971a). Cognitive development and children's comprehension of humor. Child Development, 42(1), 123–138.

McGhee, P. E. (1971b). The role of operational thinking in children's comprehension and appreciation of humor. Child Development, 42(3), 733–744.

McGhee, P. E. (1972). On the cognitive origins of incongruity humor: Fantasy assimilation versus reality assimilation. In J. H. Goldstein & P. E. McGhee (Eds.), The

psychology of humor: Theoretical perspectives and empirical issues (pp. 61–80). New York: Academic Press.

McGhee, P. E. (1974). Cognitive mastery and children's humor. Psychological Bulletin, 81(10), 721–730.

McGhee, P. E. (1976). Children's appreciation of humor: A test of the cognitive congruency principle. Child Development, 47(2), 420–426.

McGhee, P. E. (1980a). Development of the creative aspects of humour. In P. E. McGhee & A. J. Chapman (Eds.), Children's humour (pp. 119–139). Chichester: John Wiley & Sons.

McGhee, P. E. (1980b). Development of the sense of humour in childhood: A longitudinal study. In P. E. McGhee & A. J. Chapman (Eds.), Children's humour (pp. 213–236). Chichester: John Wiley & Sons.

McGhee, P. E. (1983a). Humor development: Toward a life span approach. In P. E. McGhee &J.H. Goldstein (Eds.), Handbook ofhumor research, Vol. 1: Basic issues (Vol. l, pp. 109–134). New York: Springer-Verlag.

McGhee, P. E. (1983b). The role of arousal and hemispheric lateralization in humor. In P. E. McGhee&J. H.Goldstein (Eds.), Handbook of humor research, Vol. 1: Basic issues (pp. 13–37). New York: Springer-Verlag.

McGhee, P. E. (1999). Health, healing and the amuse system: Humor as survival training (3rd ed.). Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt.

McGhee, P. E. (Ed.). (1979). Humor: Its origin and development. San Francisco, CA: W. H. Freeman.

McGhee, P. E., Bell, N. J., & Duffey, N. S. (1986). Generational differences in humor and correlates of humor development. In L. Nahemow, K. A. McCluskey-Fawcett & P. E. McGhee (Eds.), Humor and aging (pp. 253–263). Orlando, FL: Academic Press.

McGhee, P. E., & Duffey, N. S. (1983). Children's appreciation of humor victimizing different racial-ethnic groups: Racial-ethnic differences. Journal of Cross-Cultural Psychology, 14(1), 29–40.

McGhee, P. E., & Goldstein, J. H. (Eds.). (1983). Handbook of humor research (Vols. 1 and 2). New York: Springer-Verlag.

McGhee, P. E., & Lloyd, S. A. (1981). A developmental test of the disposition theory of humor. Child Development, 52(3), 925–931.

McGhee, P. E., & Lloyd, S. A. (1982). Behavioral characteristics associated with the development of humor in young children. Journal of Genetic Psychology, 141(2), 253–259.

McGhee, P. E., Ruch, W., & Hehl, F.-J. (1990). A personality-based model of humor development during adulthood. Humor: International Journal of Humor Research, 3(2), 119–146.

McMorris, R. E, Boothroyd, R. A., & Pietrangelo, D. J. (1997). Humor in educational testing: A review and discussion. Applied Measurement in Education, 10(3), 269–297.

McMorris, R. E, Urbach, S. L., & Connor, M. C. (1985). Effects of incorporating humor in test items. Journal of Educational Measurement, 22(2), 147–155.

Mednick, S. A. (1962). The associative basis of the creative process. Psychological Review, 69, 220–232.

Megdell, J. I. (1984). Relationship between counselor-initiated humor and client's self-perceived attraction in the counseling interview. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 27(4), 517–523.

Mendez, M. E, Nakawatase, T. V, & Brown, C. V. (1999). Involuntary laughter and inappropriate hilarity. Journal of Neuropsychiatry & Clinical Neurosciences, 11(2), 253–258.

Mettee, D. R., Hrelec, E. S., & Wilkens, P. C. (1971). Humor as an interpersonal asset and liability. Journal of Social Psychology, 85(\), 51–64.

Meyer, J. C. (1997). Humor in member narratives: Uniting and dividing at work. Western Journal of Communication, 61(2), 188–208.

Meyer, M., Zysset, S., von Cramon, D. Y, & Alter, K. (2005). Distinct fMRI responses to laughter, speech, and sounds along the human perisylvian cortex. Cognitive Brain Research, 24(2), 291–306.

Middleton, R. (1959). Negro and white reactions to racial humor. Sociometry, 22, 175–183.

Miller, G. F. (1997). Protean primates: The evolution of adaptive unpredictability in competition and courtship. In A. Whiten & R. W. Byrne (Eds.), Machiavellian intelligence II: Extensions and evaluations (pp. 312–340). New York, NY: Cambridge University Press.

Miller, G. F. (2000). The mating mind: How sexual choice shaped the evolution of human nature. New York: Doubleday.

Mindess, H. (1971). Laughter and liberation. Los Angeles: Nash Publishing.

Mindess, H. (1976). The use and abuse of humour in psychotherapy. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), Humor and laughter: Theory, research, and applications (pp. 331–341). London: John Wiley & Sons.

Minsky, M. (1977). Frame-system theory. In P. N. Johnson-Laird & P. C. Wason (Eds.), Thinking: Readings in cognitive science (pp. 355–376). Cambridge: Cambridge University Press.

Mio, J. S., & Graesser, A. C. (1991). Humor, language, and metaphor. Metaphor & Symbolic Activity, 6(2), 87–102.

Mittwoch-Jaffe, T., Shalit, E, Srendi, B., & Yehuda, S. (1995). Modification of cytokine secretion following mild emotional stimuli. NeuroReport, 6, 789–792.

Mobbs, D., Greicius, M. D., Abdel-Azim, E., Menon, V., & Reiss, A. L. (2003). Humor modulates the mesolimbic reward centers. Neuron, 40, 1041–1048.

Mobbs, D., Hagan, C. C, Azim, E., Menon, V., & Reiss, A. L. (2005). Personality predicts activity in reward and emotional regions associated with humor. Proceedings of the National Academy of Sciences, 102(45), 16502–16506.

Moody, R. A. (1978). Laugh after laugh: The healing power of humor. Jacksonville, FL: Headwaters Press.

Moore, T. E., Griffiths, K., & Payne, B. (1987). Gender, attitudes towards women, and the appreciation of sexist humor. Sex Roles, 16(9–10), 521–531.

Moran, C, & Massam, M. (1997). An evaluation of humour in emergency work. Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies, 1(3).

Moran, C. C. (1996). Short-term mood change, perceived funniness, and the effect of humor stimuli. Behavioral Medicine, 22(1), 32–38.

Morreall, J. (1991). Humor and work. Humor: International Journal of Humor Research, 4(3–4), 359–373.

Morreall, J. (Ed.). (1987). The philosophy of laughter and humor. Albany, NY: State University of New York Press.

Morse, S., & Gergen, K. (1970). Social comparison, self-consistency, and the concept of self. Journal of Personality and Social Psychology, 16, 148–156.

Mowrer, D. E. (1994). A case study of perceptual and acoustic features of an infant's first laugh utterances. Humor: International Journal of Humor Research, 7(2), 139–155.

Mowrer, D. E., LaPointe, L. L., & Case, J. (1987). Analysis of five acoustic correlates of laughter. Journal of Nonverbal Behavior, 11(1), 191–199.

Mueller, C. W, & Donnerstein, E. (1983). Film-induced arousal and aggressive behavior. Journal of Social Psychology, 119(1), 61–67.

Mulkay, M. (1988). On humor: Its nature and its place in modern society. New York: Basil Blackwell.

Mulkay, M., Clark, C, & Pinch, T. (1993). Laughter and the profit motive: The use of humor in a photographic shop. Humor: International Journal of Humor Research, 6(2), 163–193.

Murdock, M. C, & Ganim, R. M. (1993). Creativity and humor: Integration and incongruity. Journal of Creative Behavior, 27(1), 57–70.

Murgatroyd, S., Rushton, C, Apter, M., & Ray, C. (1978). The development of the Telic Dominance Scale. Journal ofPersonality Assessment, 42(5), 519–528.

Murstein, B. I., & Brust, R. G. (1985). Humor and interpersonal attraction. Journal of Personality Assessment, 49(6), 637–640.

Nerhardt, G. (1970). Humor and inclination to laugh: Emotional reactions to stimuli of different divergence from a range of expectancy. Scandinavian Journal of Psychology, 11(3), 185–195.

Nerhardt, G. (1976). Incongruity and funniness: Towards a new descriptive model. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), Humor and laughter: Theory, research, and applications (pp. 55–62). London: John Wiley & Sons.

Nerhardt, G. (1977). Operationalization of incongruity in humour research: A critique and suggestions. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), Its a funny thing, humour (pp. 47–51). Oxford: Pergamon Press.

Neuhoff, C. C, & Schaefer, C. (2002). Effects of laughing, smiling, and howling on mood. Psychological Reports, 91(1, Pt 2), 1079–1080.

Neuliep, J. W. (1991). An examination of the content of high school teachers' humor in the classroom and the development of an inductively derived taxonomy of classroom humor. Communication Education, 40(4), 343–355.

Nevo, O., Aharonson, H., & Klingman, A. (1998). The development and evaluation of a systematic program for improving sense of humor. In W. Ruch (Ed.), The sense of humor: Explorations of a personality characteristic (pp. 385–404). Berlin, Germany: Walter de Gruyter.

Nevo, O., Keinan, G., & Teshimovsky-Arditi, M. (1993). Humor and pain tolerance. Humor: International Journal of Humor Research, 6(1), 71–88.

Nevo, O., & Nevo, B. (1983). What do you do when asked to answer humorously? Journal of Personality & Social Psychology, 44(1), 188–194.

Newman, M. G., & Stone, A. A. (1996). Does humor moderate the effects of experimentally-induced stress? Annals of Behavioral Medicine, 18(2), 101–109.

Newton, G. R., & Dowd, E. T. (1990). Effect of client sense of humor and paradoxical interventions on test anxiety. Journal of Counseling & Development, 68(6), 668–672.

Nezlek, J. B., & Derks, P. (2001). Use of humor as a coping mechanism, psychological adjustment, and social interaction. Humor: International Journal of Humor Research, 14(4), 395–413.

Nezu, A. M., Nezu, C. M., & Blissett, S. E. (1988). Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress: A prospective analysis. Journal of Personality & Social Psychology, 54(3), 520–525.

Nias, D. K. (1981). Humour and personality. In R. Lynn (Ed.), Dimensions of personality: Papers in honour of H. J. Eysenck (pp. 287–313). Oxford: Pergamon Press.

Nias, D. K., & Wilson, G. D. (1977). A genetic analysis of humour preferences. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), It's a funny thing, humour (pp. 371–373). Oxford: Pergamon Press.

Niethammer, T. (1983). Does man possess a laughter center? Laughing gas used in a new approach. New Ideas in Psychology, 1(1), 67–69.

Nilsen, A. P., & Nilsen, D. L. F. (2000). Encyclopedia of 20th-century American humor. Phoenix, AZ: Oryx Press.

Njus, D. M., Nitschke, W, & Bryant, F. B. (1996). Positive affect, negative affect, and the moderating effect of writing on slgA antibody levels. Psychology & Health, 12(1), 135–148.

Norrick, N. R. (1984). Stock conversational witticisms. Journal of Pragmatics, 8, 195–209.

Norrick, N. R. (1986). A frame-theoretical analysis of verbal humor. Semiotka, 60, 225–245.

Norrick, N. R. (1993). Conversational joking: Humor in everyday talk. Bloomington, IN: Indiana University Press.

Norrick, N. R. (2003). Issues in conversational joking. Journal of Pragmatics, 55(9), 1333–1359.

Nwokah, E. E., Davies, P., Islam, A., Hsu, H.-C, & Fogel, A. (1993). Vocal affect in three-year-olds: A quantitative acoustic analysis of child laughter. Journal of the Acoustical Society of America, 94(6), 3076–3090.

Nwokah, E. E., & Fogel, A. (1993). Laughter in mother-infant emotional communication. Humor: International Journal of Humor Research, 6(2), 137–161.

Nwokah, E. E., Hsu, H.-C, Davies, P., & Fogel, A. (1999). The integration of laughter and speech in vocal communication: A dynamic systems perspective. Journal of Speech, Language, & Hearing Research, 42(A), 880–894.

Nwokah, E. E., Hsu, H.-C, Dobrowolska, O., & Fogel, A. (1994). The development of laughter in mother-infant communication: Timing parameters and temporal sequences. Infant Behavior & Development, 17(1), 23–35.

Obrdlik, A. (1942). Gallows humor: A sociological phenomenon. American Journal of Sociology, 47, 709–716.

O'Connell, W. E. (1960). The adaptive functions of wit and humor. Journal of Abnormal & Social Psychology, 61, 263–270.

O'Connell, W. E. (1969). The social aspects ofwitand humor. Journal of Social Psychology, 79(2), 183–187.

O'Connell, W. E. (1976). Freudian humour: The eupsychia of everyday life. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), Humor and laughter: Theory, research, and applications (pp. 313–329). London: John Wiley & Sons.

O'Connell, W. E. (1981). Natural high therapy. In R. J. Corsini (Ed.), Handbook of innovative psychotherapies (pp. 554–568). New York: John Wiley & Sons.

O'Connell, W E. (1987). Natural high theory and practice: The humorist's game of games. In W. E Fry & W. A. Salameh (Eds.), Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor (pp. 55–79). Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.

Odell, M. (1996). The silliness factor: Breaking up repetitive and unproductive conflict patterns with couples and families. Journal of Family Psychotherapy, 7(3), 69–75.

Olson, H. A. (1994). The use of humor in psychotherapy. In H. S. Strean (Ed.), The use of humor in psychotherapy (pp. 195–198). Northvale, NJ: Jason Aronson.

Olson, J. M., Maio, G. R., & Hobden, K. L. (1999). The (null) effects of exposure to disparagement humor on stereotypes and attitudes. Humor: International Journal of Humor Research, 12(2), 195–219.

Olson, M. L., Hugelshofer, D. S., Kwon, P., & Reff, R. C. (2005). Rumination and dysphoria: The buffering role of adaptive forms of humor. Personality and Individual Differences, 39(8), 1419–1428.

Omwake, L. (1939). Factors influencing the sense of humor. Journal of Social Psychology, 10, 95–104.

O'Neill, R. M., Greenberg, R. P., & Fisher, S. (1992). Humor and anality. Humor: International Journal of Humor Research, 5(3), 283–291.

Oppliger, P. A. (2003). Humor and learning. InJ. Bryant, D. Roskos-Ewoldsen & J. R. Cantor (Eds.), Communication and emotion: Essays in honor of Dolf Zillmann (pp. 255–273). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Oppliger, P. A., & Zillmann, D. (1997). Disgust in humor: Its appeal to adolescents. Humor: International Journal of Humor Research, 70(4), 421–437.

O'Quin, K., & Aronoff, J. (1981). Humor as a technique of social influence. Social Psychology Quarterly, 44(4), 349–357.

O'Quin, K., & Derks, P. (1997). Humor and creativity: A review of the empirical literature. In M. A. Runco (Ed.), The creativity handbook (Vol. 1, pp. 227–2S6). Cresskill, NJ: Hampton Press.

Oring, E. (1994). Humor and the suppression of sentiment. Humor: International Journal of Humor Research, 7(1), 7–26.

Osgood, C. E., Suci, G. J., & Tannenbaum, P. H. (1957). The measurement of meaning. Urbana, IL: University of Illinois Press.

Overeem, S., Lammers, G. J., & Van Dijk, J. G. (1999). Weak with laughter. Lancet, 354, 838.

Overeem, S., Taal, W., Gezici, E. 6., Lammers, G. J., & Van Dijk, J. G. (2004). Is motor inhibition during laughter due to emotional or respiratory influences? Psychophysiology, 41(2), 254–258.

Overholser, J. C. (1992). Sense of humor when coping with life stress. Personality & Individual Differences, 13(7), 799–804.

Owren, M. J., & Bachorowski, J.-A. (2001). The evolution of emotional experience: A «selfish-gene» account of smiling and laughter in early hominids and humans. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), Emotions: Currrent issues and future directions (pp. 152–191). New York, NY: Guilford.

Owren, M. J., & Bachorowski, J.-A. (2003). Reconsidering the evolution of nonlinguistic communication: The case oflaughter. Journal of Nonverbal Behavior, 27(3), 183–200.

Palmer, C. T. (1993). Anger, aggression, and humor in Newfoundland floor hockey: An evolutionary analysis. Aggressive Behavior, 19(3), 167–173.

Panksepp, J. (1993). Neurochemical control of moods and emotions: Amino acids to neu-ropeptides. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), Handbook of emotions (pp. 87–107). New York: Guilford.

Panksepp, J. (1994). The clearest physiological distinctions between emotions will be found among the circuits of the brain. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), The nature of emotion: Fundamental questions (pp. 258–260). New York: Oxford University Press.

Panksepp, J. (1998). Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions. New York: Oxford University Press.

Panksepp, J. (2000). The riddle of laughter: Neural and psychoevolutionary underpinnings of joy. Current Directions in Psychological Science, 9(6), 183–186.

Panksepp, J., & Burgdorf, J. (2000). 50-kHz chirping (laughter?) in response to conditioned and unconditioned tickle-induced reward in rats: Effects of social housing and genetic variables. Behavioural Brain Research, 115(1), 25–38.

Panksepp, J., & Burgdorf, J. (2003). «Laughing» rats and the evolutionary antecedents of human joy? Physiology & Behavior, 75(3), 533–547.

Park, R. (1977). A study of children's riddles using Piaget-derived definitions. Journal of Genetic Psychology, 130(1), 57–67.

Parrott, W. G., & Gleitman, H. (1989). Infants' expectations in play: The joy of peek-a-boo. Cognition & Emotion, 3(4), 291–311.

Parvizi, J., Anderson, S. W., Martin, C. O., Damasio, H., & Damasio, A. R. (2001). Pathological laughter and crying: A link tó the cerebellum. Brain, 124(9), 1708–1719.

Paskind, H. A. (1932). Effect of laughter on muscle tone. Archives of Neurology & Psychiatry, 623–628.

Patton, D., Barnes, G. E., & Murray, R. P. (1993). Personality charactistics of smokers and ex-smokers. Personality ir Individual Differences, 15, 653–664.

Paulos, J. A. (1980). Mathematics and humor. Chicago, IL: University of Chicago Press.

Pellegrini, D. S., Masten, A. S., Garmezy, N., & Ferrarese, M. J. (1987). Correlates of social and academic competence in middle childhood. Journal of Child Psychology if Psychiatry & Allied Disciplines, 28(5), 699–714.

Perera, S., Sabin, E., Nelson, P., & Lowe, D. (1998). Increases in salivary lysozyme and IgA concentrations and secretory rates independent of salivary flow rates following viewing of a humorous videotape. International Journal of Behavioral Medicine, 5(2), 118–128.

Peterson, J. P., & Pollio, H. R. (1982). Therapeutic effectiveness of differentially targeted humorous remarks in group psychotherapy. Group, 6(4), 39–50.

Petty, R. E., & Cacioppo, J. T. (1986). Communication and persuasion. New York: Springer-Verlag.

Pexman, P. M., & Harris, M. (2003). Children's perceptions of the social functions of verbal irony. Discourse Processes, 36(3), 147–165.

Pexman, P. M., & Zvaigzne, M. T. (2004). Does irony go better with friends? Metaphor & Symbol, 19(2), 143–163.

Piaget, J. (1970). Piaget's theory. In P. H. Mussen (Ed.), Carmichael's manual of child psychology (3rd ed., Vol. 1, pp. 703–732). New York: Wiley. Pien, D., & Rothbart, M. K. (1976). Incongruity and resolůtion in children's humor: A reexamination. Child Development, 47(4), 966–971.

Pien, D., & Rothbart, M. K. (1977). Measuring effects of incongruity and resolution in children's humor. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), It's a funny thing, humour (pp. 211–213). Oxford: Pergamon Press.

Pien, D., & Rothbart, M. K. (1980). Incongruity humour, play, and self-regulation of arousal in young children. In P. E. McGhee & A. J. Chapman (Eds.), Children's humour (pp. 1–26). Chichester: John Wiley & Sons.

Pierce, R. A. (1994). Use and abuse of laughter in psychotherapy. In H. S. Strean (Ed.), The use of humor in psychotherapy (pp. 105–111). Northvale, NJ: Jason Aronson.

Pinderhughes, E. E., & Zigler, E. (1985). Cognitive and motivational determinants of children's humor responses. Journal of Research in Personality, 19(2), 185–196.

Plutchik, R. (1991). Emotions and evolution. In K. T. Strongman (Ed.), International review of studies in emotion (pp. 37–58). Chichester: John Wiley & Sons

Poeck, K. (1985). Pathological laughter and crying. In P. J. Vinken, G. W. Bruyn & H. L. Klawans (Eds.), Handbook of clinical neurology (Vol. 45, pp. 219–225). Amsterdam: Elsevier Science Publishers.

Pollio, H. R., & Mers, R. W. (1974). Predictability and the appreciation of comedy. Bulletin of the Psychonomic Society, 4(4-A), 229–232.

Pollio, H. R., Mers, R. W., & Lucchesi, W. (1972). Humor, laughter, and smiling: Some preliminary observations of funny behaviors. In J. H. Goldstein & P. E. McGhee (Eds.), The psychology of humor: Theoretical perspectives and empirical issues (pp. 211–239). New York: Academic Press.

Porterfield, A. L. (1987). Does sense of humor moderate the impact of life stress on psychological and physical well-being? Journal of Research in Personality, 27(3), 306–317.

Porterfield, A. L., Mayer, F. S., Dougherty, K. G., Kredich, K. E., Kronberg, M. M., Marsee, K. M., et al. (1988). Private self-consciousness, canned laughter, and responses to humorous stimuli. Journal of Research in Personality, 22(4), 409–423.

Powell, J. P., & Andresen, L. W. (1985). Humour and teaching in higher education. Studies in Higher Education, 10(1), 79–90.

Prasinos, S., & Tittler, B. I. (1981). The family relationships of humor-oriented adolescents. Journal of Personality, 49(3), 295–305.

Prentice, N. M., & Fathman, R. E. (1975). Joking riddles: A developmental index of children's humor. Developmental Psychology, 11(2), 210–216.

Prerost, F. J. (1977). Environmental conditions affecting the humour response: Developmental trends. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), It's a funny thing, humour (pp. 439–441). Oxford: Pergamon Press.

Prerost, F. J. (1983). Changing patterns in the response to humorous sexual stimuli: Sex roles and expression of sexuality. Social Behavior & Personality, 11(1), 23–28.

Prerost, F. J. (1984). Reactions to humorous sexual stimuli as a function of sexual activeness and satisfaction. Psychology: A Journal of Human Behavior, 21(1), 21–21.

Prerost, F. J. (1988). Use of humor and guided imagery in therapy to alleviate stress. Journal of Mental Health Counseling, 10(1), 16–22.

Prerost, F. J. (1993). A strategy to enhance humor production among elderly persons: Assisting in the management of stress. Activities, Adaptation & Aging, 17(4), 17–24.

Prerost, F. J., & Brewer, R. E. (1977). Humor content preferences and the relief of experimentally aroused aggression. Journal of Social Psychology, 103(2), 225–231.

Prerost, F. J., & Ruma, C. (1987). Exposure to humorous stimuli as an adjunct to muscle relaxation training. Psychology: A Journal of Human Behavior, 24(4), 70–74.

Preuschoft, S., & van Hooff, J. A. (1997). The social function of «smile» and «laughter»: Variations across primate species and societies. In U. C. Segerstrale & P. Molnar (Eds.), Nonverbal communication: Where nature meets culture (pp. 171–190). Hillsdale, NT, England: Lawrence Erlbaum Associates.

Priest, R. E, & Swain, J. E. (2002). Humor and its implications for leadership effectiveness. Humor: International Journal of Humor Research, 15(2), 169–189.

Priest, R. E, & Thein, M. T. (2003). Humor appreciation in marriage: Spousal similarity, assor-tative mating, and disaffection. Humor: International Journal of Humor Research, 16(1), 63–78.

Provine, R. R. (1992). Contagious laughter: Laughter is a sufficient stimulus for laughs and smiles. Bulletin of the Psychonomic Society, 30(1), 1–4.

Provine, R. R. (1993). Laughter punctuates speech: Linguistic, social and gender contexts of laughter. Ethology, 95(4), 291–298.

Provine, R. R. (1996). Laughter. American Scientist, 84, 38–45.

Provine, R. R. (2000). Laughter: A scientific investigation. New York: Penguin.

Provine, R. R. (2004). Laughing, tickling, and the evolution of speech and self. Current Directions in Psychological Science, 13(6), 215–218.

Provine, R. R., & Fischer, K. R. (1989). Laughing, smiling, and talking: Relation to sleeping and social context in humans. Ethology, 83(4), 295–305.

Provine, R. R., & Yong, Y. L. (1991). Laughter: A stereotyped human vocalization. Ethology, 89(2), 115–124.

Rackl, L. (2003). But seriously folks: Humor can keep you healthy. Readers Digest (September), 62–71.

Radcliffe-Brown, A. R. (1952). Structure and function in primitive society: Essays and addresses. New York: Free Press.

Ramachandran, V. S. (1998). The neurology and evolution of humor, laughter, and smiling: The false alarm theory. Medical Hypotheses, 51, 351–354.

Rapp, A. (1951). The origins of wit and humor. Oxford, England: Dutton.

Raskin, V. (1985). Semantic mechanisms of humor. Dordrecht: D. Reidel.

Redlich, F. C, Levine, J., & Sohler, T. P. (1951). A Mirth Response Test: preliminary report on a psychodiagnostic technique utilizing dynamics of humor. American Journal of Orthopsy-chiatry, 21, 717–734.

Reis, H. T. (2001). Relationship experiences and emotional well-being. In C. D. Ryff & B. H. Singer (Eds.), Emotion, social relationships, and health (pp. 57–86). New York: Oxford University Press.

Reis, H. T., & Gable, S. L. (2000). Event-sampling and other methods for studying everyday experience. In H. T. Reis & C. M. Judd (Eds.), Handbook of research methods in social and personality psychology (pp. 190–222). New York: Cambridge University Press.

Richman, J. (1995). The lifesaving function of humor with the depressed and suicidal elderly. Gerontologist, 35(2), 271–273.

Richman, J. (2003). Therapeutic humor with the depressed and suicidal elderly. In C. E. Schaefer (Ed.), Play therapy with adults (pp. 166–192). New York, NY: John Wiley & Sons.

Rim, Y. (1988). Sense of humour and coping styles. Personality if Individual Differences, 9(3), 559–564.

Ritchie, G. (1999). Developing the incongruity-resolution theory. Paper presented at the AISB Symposium on Creative Language: Stories and Humour, Edinburgh.

Ritchie, G. (2001). Current directions in computational humour. Artificial Intelligence Review, 16(2), 119–135.

Ritchie, G. (2004). The linguistic analysis of jokes. London: Routledge.

Ritchie, G. (in press). Reinterpretation and viewpoints. Humor: International Journal of Humor Research.

Rizzolatti, G., & Craighero, L. (2004). The mirror-neuron system. Annual Review ofNeuro-science, 27, 169–192.

Robinson, D. T, & Smith-Lovin, L. (2001). Getting a laugh: Gender, status, and humor in task discussions. Social Forces, 80(1), 123–158.

Roeckelein, J. E. (2002). The psychology of humor: A reference guide and annotated bibliography. Westport, CT: Greenwood Press.

Rosenheim, E., & Golan, G. (1986). Patients' reactions to humorous interventions in psychotherapy. American Journal of Psychotherapy, 40(1), 110–124.

Rosenheim, E., Tecucianu, E, & Dimitrovsky, L. (1989). Schizophrenics' appreciation of humorous therapeutic interventions. Humor: International Journal of Humor Research, 2(2), 141–152.

Rosenwald, G. C. (1964). The relation of drive discharge to the enjoyment of humor. Journal of Personality, 32(4), 682–698.

Rothbart, M. K. (1976). Incongruity, problem-solving and laughter. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), Humor and laughter: Theory, research, and applications (pp. 37–54). London: John Wiley & Sons.

Rotton, J. (1992). Trait humor and longevity: Do comics have the last laugh? Health Psychology, 12(4), 262–266.

Rotton, J., & Shats, M. (1996). Effects of state humor, expectancies, and choice on postsurgi- cal mood and self-medication: A field experiment. Journal of Applied Social Psychology, 25(20), 1775–1794.

Rowe, D. C. (1997). Genetics, temperament, and personality. In R. Hogan, J. Johnson & S. Briggs (Eds.), Handbook of personality psychology (pp. 367–386). San Diego: Academic Press.

Ruch, W (1981). Humor and personality: A three-modal analysis. Zeitschrift fur Differentielle und Diagnostische Psychologie, 2, 253–273.

Ruch, W. (1983). Humor-Test 3 WD (Forms A, B, and K). Unpublished manuscript, University Of Dusseldorf, Germany.

Ruch, W. (1984). Conservatism and the appreciation of humor. Zeitschrift fur Differentielle und Diagnostische Psycbologie, 5, 221–245.

Ruch, W. (1988). Sensation seeking and the enjoyment of structure and content of humour: Stability of findings across four samples. Personality & Individual Differences, 9(5), 861–871.

Ruch, W. (1992). Assessment of appreciation of humor: Studies with the 3 WD Humor Test. In C. D. Spielberger & J. N. Butcher (Eds.), Advances in personality assessment (Vol. 9, pp. 27–75). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Ruch, W. (1993). Exhilaration and humor. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), Handbook of emotions (pp. 605–616). New York, NY: Guilford.

Ruch, W. (1994). Temperament, Eysenck's PEN system, and humor-related traits. Humor: International Journal of Humor Research, 7(3), 209–244.

Ruch, W. (1997). State and trait cheerfulness and the induction of exhilaration: A FACS study. European Psychologist, 2(4), 328–341.

Ruch, W. (1998a). Sense of humor: A new look at an old concept. In W. Ruch (Ed.), The sense of humor: Explorations of a personality characteristic (pp. 3–14). Berlin, Germany: Mouton de Gruyter.

Ruch, W. (1998b). The sense of humor: Explorations of a personality characteristic. Berlin, Germany: Mouton de Gruyter.

Ruch, W. (1999). The sense of nonsense lies in the nonsense of sense. Comment on Paolillo's (1998) «Gary Larsen's Far Side: Nonsense? Nonsense!» Humor: International Journal of Humor Research, 12(1), 71–93.

Ruch, W., Attardo, S., & Raskin, V (1993). Toward an empirical verification of the General Theory of Verbal Humor. Humor: International Journal of Humor Research, 6(2), 123–136.

Ruch, W., Busse, P., & Hehl, F.-J. (1996). Relationship between humor and proposed punishment for crimes: Beware of humorous people. Personality & Individual Differences, 20(1), 1–11.

Ruch, W., & Carrell, A. (1998). Trait cheerfulness and the sense of humour. Personality & Individual Differences, 24(4), 551–558.

Ruch, W., & Deckers, L. (1993). Do extraverts «like to laugh»? An analysis of the Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ). European Journal of Personality, 7(4), 211–220.

Ruch, W., & Ekman, P. (2001). The expressive pattern of laughter. In A. Kaszniak (Ed.), Emotion, qualia and consciousness (pp. 426–443). Tokyo: World Scientific.

Ruch, W, & Forabosco, G. (1996). A cross-cultural study of humor appreciation: Italy and Germany. Humor: International Journal of Humor Research, 9(1), 1–18.

Ruch, W, & Hehl, F.-J. (1986a). Conservatism as a predictor of responses to humour: I. A comparison of four scales. Personality & Individual Differences, 7(1), 1–14.

Ruch, W, & Hehl, F.-J. (1986b). Conservatism as a predictor of responses to humour: II. The location of sense of humour in a comprehensive attitude space. Personality & Individual Differences, 7(6), 861–874.

Ruch, W, & Hehl, F.-J. (1987). Personal values as facilitating and inhibiting factors in the appreciation of humor content. Journal of Social Behavior if Personality, 2(4), 453–472.

Ruch, W., & Hehl, F.-J. (1988). Attitudes to sex, sexual behaviour and enjoyment of humour. Personality & Individual Differences, 9(6), 983–994.

Ruch, W, & Hehl, F.-J. (1998). A two-mode model of humor appreciation: Its relation to aesthetic appreciation and simplicity-complexity of personality. In W. Ruch (Ed.), The sense of humor: Explorations of a personality characteristic (pp. 109–142). Berlin, Germany: Walter de Gruyter.

Ruch, W., Kцhler, G., & Van Thriel, C. (1996). Assessing the «humorous temperament»: Construction of the facet and standard trait forms of the State-Trait-Cherrfulness-Inventory-STCI. Humor: International Journal of Humor Research, 9(3–4), 303–339.

Ruch, W., Kцhler, G., & van Thriel, C. (1997). To be in good or bad humor: Construction of the state form of the State-Trait-Cheerfulness-Inventory-STCI. Personality & Individual Differences, 22(4), 477–491.

Ruch, W., & Kцhler, G. (1998). A temperament approach to humor. In W. Ruch (Ed.), The sense of humor: Explorations of a personality characteristic (pp. 203–228). Berlin, Germany: Walter de Gruyter.

Ruch, W., & Kцhler, G. (1999). The measurement of state and trait cheerfulness. In I. Mervielde, I. J. Deary, F. De Fruyt & F. Ostendorf (Eds.), Personality psychology in Europe (pp. 67–83). Tilburg, Netherlands: Tilburg University Press.

Ruch, W, McGhee, P. E., & Hehl, F.-J. (1990). Age differences in the enjoyment of incongruity-resolution and nonsense humor during adulthood. Psychology & Aging, 5(3), 348–355.

Ruch, W., Ott, C, Accoce, J., & Bariaud, F. (1991). Cross-national comparison of humor categories: France and Germany. Humor: International Journal of Humor Research, 4(3–4), 391–414.

Ruch, W, & Proyer, R. T. (in press). Gelatophobia: A distinct and useful new concept? Humor: International Journal of Humor Research.

Rumelhart, D. E., & Ortony, A. (1977). The representation of meaning in memory. In R. C. Anderson, R. J. Spiro & W. E. Montague (Eds.), Schooling and the acquisition of knowledge (pp. 99–135). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Russell, J. A., Bachorowski, J.-A., & Fernandez-Dols, J. M. (2003). Facial and vocal expressions of emotion. Annual Review of Psychology, 54, 329–349.

Rust, J., & Goldstein, J. (1989). Humor in marital adjustment. Humor: International Journal of Humor Research, 2(3), 217–223.

Rutherford, K. (1994). Humor in psychotherapy. Individual Psychology, 50(2), 207–222.

Ryan, K. M., & Kanjorski, J. (1998). The enjoyment of sexist humor, rape attitudes, and relationship aggression in college students. Sex Roles, 38(9–10), 743–756.

Safranek, R., & Schill, T. (1982). Coping with stress: Does humor help. Psychological Reports, 51(1), 222.

Sala, F, Krupat, E., & Roter, D. (2002). Satisfaction and the use of humor by physicians and patients. Psychology & Health, 17(3), 269–280.

Salameh, W. A. (1987). Humor in integrative short-term psychotherapy (ISTP). In W. F. Fry & W. A. Salameh (Eds.), Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor (pp. 195–240). Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.

Sander, K., & Scheich, H. (2001). Auditory perception of laughing and crying activates human amygdala regardless of attentional state. Cognitive Brain Research, 12(2), 181–198.

Sanders, V. M., Iciek, L., & Kasprowicz, D. J. (2000). Psychosocial factors and humoral immunity. In J. T. Cacioppo, L. G. Tassinary & G. G. Berntson (Eds.), Handbook of psychophysiology (2nd ed., pp. 425–455). Cambridge, England: Cambridge University Press.

Sanderson, C. A. (2004). Health psychology. Hoboken, NJ: Wiley. Sanville, J. B. (1999). Humor and play. In J. W. Barron (Ed.), Humor and psyche: Psychoanalytic perspectives (pp. 31–55). Hillsdale, NJ: Analytic Press.

Saper, B. (1987). Humor in psychotherapy: Is it good or bad for the client? Professional Psychology: Research ir Practice, 18(4), 360–367.

Saper, B. (1995). Joking in the context of political correctness. Humor: International Journal of Humor Research, 8(1), 65–76.

Saroglou, V. (2003). Humor appreciation as function of religious dimensions. Archiv fur Reli-gionpsychologie, 24, 144–153.

Saroglou, V, & Scariot, C. (2002). Humor Styles Questionnaire: Personality and educational correlates in Belgian high school and college students. European Journal of Personality, 16(1), 43–54.

Sayre, J. (2001). The use of aberrant medical humor by psychiatric unit staff. Issues in Mental Health Nursing, 22(7), 669–689.

Scambler, D. J., Harris, M. J., & Milich, R. (1998). Sticks and stones: Evaluations of responses to childhood teasing. Social Development, 7(2), 234–249.

Schachter, S., & Wheeler, L. (1962). Epinephrine, chlorpromazine, and amusement. Journal of Abnormal & Social Psychology, 65(2), 121–128.

Schaier, A. H., & Cicirelli, V. G. (1976). Age differences in humor comprehension and appreciation in old age. Journal of Gerontology, 31(5), 577–582.

Schank, R. C, & Abelson, R. (1977). Scripts, plans, goals, and understanding. New York: Wiley.

Schmidt, S. R. (1994). Effects of humor on sentence memory. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, & Cognition, 20(4), 953–967.

Schmidt, S. R. (2002). The humour effect: Differential processing and privileged retrieval. Memory, 10(2), 127–138.

Schmidt, S. R., & Williams, A. R. (2001). Memory for humorous cartoons. Memory ir Cognition, 29(2), 305–311.

Schultz, W. (2002). Getting formal with dopamine and reward. Neuron, 36(2), 241–263.

Segrin, C. (2000). Social skills deficits associated with depression. Clinical Psychology Review, 20(3), 379–403.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1), 5–14.

Seligman, M. E. P., & Peterson, C. (2003). Positive clinical psychology. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology (pp. 305–317). Washington, DC: American Psychological Assocation.

Shammi, P., & Stuss, D. T. (1999). Humour appreciation: A role of the right frontal lobe. Brain, 122(4), 657–666.

Shammi, P., & Stuss, D. T. (2003). The effects of normal aging on humor appreciation. Journal of the International Neuropsychological Society, 9(6), 855–863.

Shapiro, J. P., Baumeister, R. E, & Kessler, J. W. (1991). A three-component model of children's teasing: Aggression, humor, and ambiguity. Journal of Social & Clinical Psychology, 10(4), 459–472.

Sharkey, N. E., & Mitchell, D. C. (1985). Word recognition in a functional context: The use of scripts in reading. Journal of Memory and Language, 24, 253–270.

Sher, P. K., & Brown, S. B. (1976). Gelastic epilepsy: Onset in neonatal period. American Journal of Diseases of Childhood, 130, 1126–1131.

Sherman, L. W. (1988). Humor and social distance in elementary school children. Humor: International Journal of Humor Research, 1(4), 389–404.

Shiota, M. N., Campos, B., Keltner, D., & Hertenstein, M. J. (2004). Positive emotion and the regulation of interpersonal relationships. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), The regulation of emotion (pp. 127–155). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Shultz, T. R. (1972). The role of incongruity and resolution in children's appreciation of cartoon humor. Journal of Experimental Child Psychology, 13(3), 456–477.

Shultz, T. R. (1974a). Development of the appreciation of riddles. Child Development, 45(1), 100–105.

Shultz, T. R. (1974b). Order of cognitive processing in humour appreciation. Canadian Journal of Psychology, 25(4), 409–420.

Shultz, T. R. (1976). A cognitive-developmental analysis of humour. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), Humor and laughter: Theory, research, and applications (pp. 11–36). London: John Wiley & Sons.

Shultz, T. R., & Horibe, F. (1974). Development of the appreciation of verbal jokes. Developmental Psychobiology, 10, 13–20.

Shultz, T. R., & Pilon, R. (1973). Development of the ability to detect linguistic ambiguity. Child Development, 44(4), 728–733.

Shultz, T. R., & Robillard, J. (1980). The development of linguistic humour in children: Incongruity through rule violation. In P. E. McGhee & A. J. Chapman (Eds.), Children's humour (pp. 59–90). Chichester: John Wiley & Sons.

Shultz, T. R., & Scott, M. B. (1974). The creation of verbal humour. Canadian Journal of Psychology, 25(4), 421–425.

Shurcliff, A. (1968). Judged humor, arousal, and the relief theory. Journal of Personality & Social Psychology, 5(4), 360–363.

Simon, J. M. (1990). Humor and its relationship to perceived health, life satisfaction, and morale in older adults. Issues in Mental Health Nursing, 11(1), 17–31.

Simons, C. J. R., McCluskey-Fawcett, K. A., & Papini, D. R. (1986). Theoretical and functional perspectives on the development of humor during infancy, childhood, and adolescence. In L. Nahemow, K. A. McCluskey-Fawcett & P. E. McGhee (Eds.), Humor and aging (pp. 53–80). Orlando, FL: Academic Press.

Simpson, J. A., & Weiner, E. S. C. (1989). The Oxford English dictionary (2nd ed., Vol. 7). Oxford: Clarendon Press.

Singer, D. L. (1968). Aggression arousal, hostile humor, catharsis. Journal of Personality and Social Psychology Monograph Supplement, 8(1), 1–14.

Singer, D. L., Gollob, H. F, & Levine, J. (1967). Mobilization of Inhibitions and the enjoyment of aggressive humor. Journal of Personality, 35(4), 562–569.

Sinnott, J. D., & Ross, B. M. (1976). Comparison of aggression and incongruity as factors in children's judgments of humor. Journal of Genetic Psychology, 128(2), 241–249.

Smith, J. E., Waldorf, V. A., & Trembath, D. L. (1990). «Single white male looking for thin, very attractive ...» Sex Roles, 23(11/12), 675–685.

Smith, P. K. (1982). Does play matter? Functional and evolutionary aspects of animal and human play. Behavioral if Brain Sciences, 5(1), 139–184.

Smith, R. E. (1973). The use of humor in the counterconditioning of anger responses: A case study. Behavior Therapy, 4(4), 576–580.

Smith, R. E., Ascough, J. C, Ettinger, R. E, & Nelson, D. A. (1971). Humor, anxiety, and task performance. Journal of Personality & Social Psychology, 19(2), 243–246.

Smoski, M. J., & Bachorowski, J.-A. (2003). Antiphonal laughter between friends and strangers. Cognition & Emotion, 17(2), 327–340.

Snider, J. G., & Osgood, C. E. (1969). Semantic differential technique: A sourcebook. Chicago: Aldine.

Somerfield, M. R., & McCrae, R. R. (2000). Stress and coping research: Methodological challenges, theoretical advances, and clinical applications. American Psychologist, 55(6), 620–625.

Spencer, G. (1989). An analysis of JAP-baiting humor on the college campus. Humor: International Journal of Humor Research, 2(4), 329–348.

Spencer, H. (1860). The physiology of laughter. Macmillan's Magazine, 1, 395–402.

Sperber, D. (1984). Verbal irony: Pretense or echoic mention. Journal of Experimental Psychology: General, 113, 130–136.

Spiegel, D., Brodkin, S. G., & Keith-Spiegel, P. (1969). Unacceptable impulses, anxiety and the appreciation of cartoons. Journal of Projective Techniques and Personality Assessment, 33, 154–159.

Spradley, J. P., & Mann, B. J. (1975). The cocktail waitress: Woman's work in a mans world. New York: Wiley.

Sprecher, S., & Regan, P. C. (2002). Liking some things (in some people) more than others: Partner preferences in romantic relationships and friendships. Journal of Social & Personal Relationships, 19(4), 463–481.

Sroufe, L. A., & Wunsch, J. P. (1972). The development of laughter in the first year of life. Child Development, 43(4), 1326–1344.

Stearns, F. R. (1972). Laughing: Physiology, pathophysiology, psychology, pathopsychology, and development. Oxford, England: Charles C Thomas.

Stewart, M., & Heredia, R. (2002). Comprehending spoken metaphoric reference: A real-time analysis. Journal of Experimental Psychology, 49, 34–44.

Stillion, J. M., & White, H. (1987). Feminist humor: Who appreciates it and why? Psychology of Women Quarterly, 11(2), 219–232.

Stone, A. A., Cox, D. S., Valdimarsdottir, H., Jandorf, L., & Neale, J. M. (1987). Evidence that secretory IgA antibody is associated with daily mood. Journal of Personality & Social Psychology, 52(5), 988–993.

Strack, E, Martin, L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. Journal of Personality & Social Psychology, 54(5), 768–777.

Strean, H. S. (1994). The use of humor in psychotherapy. Northvale, NJ: Jason Aronson.

Strickland, J. F. (1959). The effect of motivational arousal on humor preferences. Journal of Abnormal & Social Psychology, 59, 278–281.

Strother, G. B., Barnett, M. M., & Apostolakos, P. C. (1954). The use of cartoons as a projective device. Journal of Clinical Psychology, 10, 38–42.

Struthers, A. (2003). No laughing! Playing with humor in the classroom. In A. J. Klein (Ed.), Humor in children's lives: A guidebook for practitioners (pp. 85–94). Westport, CT: Praeger.

Sullivan, K., Winner, E., & Hopfield, N. (1995). How children tell a lie from a joke: The role of second-order mental state attributions. British Journal of Developmental Psychology, 13(2), 191–204.

Suls, J. M. (1972). A two-stage model for the appreciation of jokes and cartoons: An information-processing analysis. InJ. H. Goldstein & P. E. McGhee (Eds.), The psychology of humor: Theoretical perspectives and empirical issues (pp. 81–100). New York: Academic Press.

Suls, J. M. (1977). Cognitive and disparagement theories of humour: A theoretical and empirical synthesis. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), It's a funny thing, humour (pp. 41–45). Oxford: Pergamon Press.

Suls, J. M. (1983). Cognitive processes in humor appreciation. In P. E. McGhee & J. H. Goldstein (Eds.), Handbook of humor research, Vol. 1: Basic issues (pp. 39–57). New York: Springer-Verlag.

Sumners, A. D. (1988). Humor: Coping in recovery from addiction. Issues in Mental Health Nursing, 9, 169–179.

Surkis, A. A. (1993). Humor in relation to obsessive-compulsive processes. In W. F. Fry & W. A. Salameh (Eds.), Advances in humor and psychotherapy (pp. 121–141). Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Sutton-Smith, B. (2003). Play as a parody of emotional vulnerability. In D. E. Lytle (Ed.), Play and educational theory and practice (pp. 3–17). Westport, CT: Praeger.

Svebak, S. (1974a). Revised questionnaire on the sense of humor. Scandinavian Journal of Psychology, 15, 328–331.

Svebak, S. (1974b). A theory of sense of humor. Scandinavian Journal of Psychology, 15(2), 99–107.

Svebak, S. (1975). Respiratory patterns as predictors of laughter. Psychophysiology, 12(1), 62–65.

Svebak, S. (1977). Some characteristics of resting respiration as predictors of laughter. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), It's a funny thing, humour (pp. 101–104). Oxford: Pergamon Press.

Svebak, S. (1982). The effect of mirthfulness upon amount of discordant right-left occipital EEG alpha. Motivation & Emotion, 6(2), 133–147.

Svebak, S. (1996). The development of the Sense of Humor Questionnaire: From SHQ to SHQ-6. Humor: International Journal of Humor Research, 9(3–4), 341–361.

Svebak, S., & Apter, M. J. (1987). Laughter: An empirical test of some reversal theory hypotheses. Scandinavian Journal of Psychology, 28(3), 189–198.

Svebak, S., Gotestam, K. G., & Jensen, E. N. (2004). The significance of sense of humor, life regard, and stressors for bodily complaints among high school students. Humor: International Journal of Humor Research, 27(1–2), 67–83.

Svebak, S., & Martin, R. A. (1997). Humor as a form of coping. In S. Svebak & M. J. Apter (Eds.), Stress and health: A reversal theory perspective (pp. 173–184). Washington, DC: Taylor & Francis.

Svebak, S., Martin, R. A., & Holmen, J. (2004). The prevalence of sense of humor in a large, unselected county population in Norway: Relations with age, sex, and some health indicators. Humor: International Journal of Humor Research, 77(1–2), 121–134.

Szabo, A. (2003). The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety. Journal of Leisure Research, 35(2), 152–162.

Szabo, A., Ainsworth, S. E., & Danks, P. K. (2005). Experimental comparison of the psychological benefits of aerobic exercise, humor, and music. Humor: International Journal of Humor Research, 18(1), 235–246.

Talbot, L. A., & Lumden, D. B. (2000). On the association between humor and burnout. Humor: International Journal of Humor Research, 15(4), 419–428.

Tamblyn, D. (2003). Laugh and learn: 95 ways to use humor for more effective teaching and training. New York: Amcom.

Tannen, D. (1986). That's not what I meant. New York: William Morrow.

Tannen, D. (1990). You just don't understand. New York: Ballantine.

Tellegen, A., Lykken, D. T, Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., et al. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. Journal of Personality <fr Social Psychology, 54(6), 1031–1039.

Tennen, H., Affleck, G., Armeli, S., & Carney, M. A. (2000). A daily process approach to coping: Linking theory, research, and practice. American Psychologist, 55(6), 626–636.

Terrion, J. L., & Ashforth, B. E. (2002). From «I» to «we»: The role of putdown humor and identity in the development of a temporary group. Human Relations, 55(1), 55–88.

Terry, R. L., & Ertel, S. L. (1974). Exploration of individual differences in preferences for humor. Psychological Reports, 34(i, Pt 2), 1031–1037.

Teslow, J. L. (1995). Humor me: A call for research. Educational Technology Research & Development, 43(3), 6–28.

Teyber, E. (1988). Interpersonal process in psychotherapy: A guide for clinical training. Chicago: Dorsey Press.

Thomas, C. A., & Esses, V. M. (2004). Individual differences in reactions to sexist humor. Group Processes & Intergroup Relations, 7(1), 89–100.

Thorson, J. A. (1990). Is propensity to laugh equivalent to sense of humor? Psychological Reports, 55(3, Pt 1), 737–738.

Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993a). Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. Journal of Clinical Psychology, 49(1), 13–23.

Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993b). Relationships of death anxiety and sense of humor. Psychological Reports, 72(3, Pt 2), 1364–1366.

Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1994). Depression and sense of humor. Psychological Reports, 75(3, Pt.2), 1473–1474.

Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1996). Women, aging, and sense of humor. Humor: International Journal of Humor Research, 9(2), 169–186.

Thorson, J. A., Powell, F. C, Sarmany-Schuller, I., & Hampes, W. P. (1997). Psychological health and sense ofhumor. Journal of Clinical Psychology, 53(6), 605–619.

Torrance, E. P. (1966). Torrance tests of creative thinking. Princeton, NJ: Personnel Press.

Townsend, M. A., & Mahoney, P. (1981). Humor and anxiety: Effects on class test performance. Psychology in the Schools, 18(2), 228–234.

Townsend, M. A., Mahoney, P., & Allen, L. G. (1983). Student perceptions of verbal and cartoon humor in the test situation. Educational Research Quarterly, 7(4), 17–23.

Trappl, R., Petta, P., & Payr, S. (Eds.). (2002). Emotions in humans and artifacts. Cambridge, MA: MIT Press.

Traylor, G. (1973). Joking in a bush camp. Human Relations, 26(4), 479–486.

Treadwell, Y. (1970). Humor and creativity. Psychological Reports, 26(1), 55–58.

Trice, A. D. (1985). Alleviation of helpless responding by a humorous experience. Psychological Reports, 57(2), 474.

Trice, A. D., & Price-Greathouse, J. (1986). Joking under the drill: A validity study of the Coping Humor Scale. Journal of Social Behavior if Personality, 1(2), 265–266.

Trick, L., & Katz, A. (1986). The domain interaction approach to metaphor processing: Relating individual differences and metaphor characteristics. Metaphor and Symbolic Activity, 1, 203–244.

Turnbull, C. M. (1972). The mountain people. New York: Touchstone.

Turner, R. G. (1980). Self-monitoring and humor production. Journal of Personality, 48(2), 163–172.

Uchino, B. N., Kiecolt-Glaser, J., & Glaser, R. (2000). Psychological modulation of cellular immunity. In J. T. Cacioppo, L. G. Tassinary & G. G. Berntson (Eds.),

Handbook of psychophysiology (2nd ed., pp. 397–424). Cambridge, England: Cambridge University Press.

Ullian, J. A. (1976). Joking at work. Journal of Communication, 26(3), 129–133.

Ullmann, L. P., & Lim, D. T. (1962). Case history material as a source of the identification of patterns of response to emotional stimuli in a study of humor. Journal of Consulting Psychology, 26(3), 221–225.

Vaid, J. (1999). The evolution of humor: Do those who laugh last? In D. H. Rosen & M. C. Luebbert (Eds.), Evolution of the psyche (pp. 123–138). Westport, CT: Praeger Publishers/Greenwood Publishing.

Vaid, J. (2002). Humor and laughter. In V S. Ramachandran (Ed.), Encyclopedia of the human brain (Vol. 2, pp. 505–516). San Diego, CA: Academic Press.

Vaid, J., Hull, R., Heredia, R., Gerkens, D., & Martinez, F. (2003). Getting a joke: The time course of meaning activation in verbal humor. Journal of Pragmatics, 35(9), 1431–1449.

Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. American Psychologist, 55(1), 89–98.

Van Giffen, K. (1990). Influence of professor gender and perceived use of humor on course evaluations. Humor: International Journal of Humor Research, 3(1), 65–73.

van Hooff, J. A. (1972). A comparative approach to the phylogeny of laughter and smiling. In R. A. Hinde (Ed.), Non-verbal communication. Oxford, England: Cambridge U. Press.

van Hooff, J. A., & Preuschoft, S. (2003). Laughter and smiling: The intertwining of nature and culture. In F. B. M. de Waal & P. L. Tyack (Eds.), Animal social complexity: Intelligence, culture, and individualized societies (pp. 260–287). Cambridge, MA: Harvard University Press.

van Wormer, K., & Boes, M. (1997). Humor in the emergency room: A social work perspective. Health & Social Work, 22(2), 87–92.

Vasey, G. (1877). The philosophy of laughter and smiling (2nd ed.). London: J. Burns.

Ventis, W. L. (1973). Case history: The use of laughter ås an alternative response in systematic desensitization. Behavior Therapy, 4(1), 120–122.

Ventis, W. L., Higbee, G., & Murdock, S. A. (2001). Using humor in systematic desensitization to reduce fear. Journal of General Psychology, 128(2), 241–253.

Vettin, J., & Todt, D. (2004). Laughter in conversation: Features of occurrence and acoustic structure. Journal of Nonverbal Behavior, 28(2), 93–115.

Vilaythong, A. P., Arnau, R. C, Rosen, D. H., & Mascaro, N. (2003). Humor and hope: Can humor increase hope? Humor: International Journal of Humor Research, 16(1), 79–89.

Vinton, K. L. (1989). Humor in the workplace: It is more than telling jokes. Small Group Behavior, 20(2), 151–166.

Wakshlag, J. J., Day, K. D., & Zillmann, D. (1981). Selective exposure to educational television programs as a function of differently paced humorous inserts. Journal of Educational Psychology, 73(1), 27–32.

Walle, A. H. (1976). Getting picked up without being put down: Jokes and the bar rush. Journal of the Folklore Institute, 13, 201–217.

Wanzer, M. B., & Frymier, A. B. (1999). The relationship between student perceptions of instructor humor and student's reports of learning. Communication Education, 48(1), 48–62.

Wapner, W., Hamby, S., & Gardner, H. (1981). The role of the right hemisphere in the apprehension of complex linguistic materials. Brain & Language, 14(1), 15–33.

Ward, J. R. (2004). Humor and its association with friendship quality. Unpublished Masters thesis, University of Western Ontario, London, Ontario.

Warm, T. R. (1997). The role of teasing in development and vice versa. Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 18(2), 97–101.

Warners-Kleverlaan, N., Oppenheimer, L., & Sherman, L. (1996). To be or not to be humorous: Does it make a difference? Humor: International Journal of Humor Research, 9(2), 117–141.

Watson, D., & Pennebaker, J. W. (1989). Health complaints, stress, and distress: Exploring the central role of negative affectivity. Psychological Review, 96, 234–254.

Watson, K. K., Matthews, B. J., & Allman, J. M. (in press). Brain activation during sight gags and language-dependent humor. Cerebral Cortex.

Weaver, J., & Zillmann, D. (1994). Effect of humor and tragedy on discomfort tolerance. Perceptual & Motor Skills, 78(2), 632–634.

Weaver, J., Zillmann, D., & Bryant, J. (1988). Effects of humorous distortions on children's learning from educational television: Further evidence. Communication Education, 57(3), 181–187.

Weaver, J. B., Masland, J. L., Kharazmi, S., & Zillmann, D. (1985). Effect of alcoholic intoxication on the appreciation of different types of humor. Journal of Personality & Social Psychology, 49(3), 781–787.

Wegener, D. T., Petty, R. E., & Smith, S. M. (1995). Positive mood can increase or decrease message scrutiny: The hedonic contingency view of mood and message processing. Journal of Personality and Social Psychology, 69(1), 5–15.

Weinberger, M. G., & Gulas, C. S. (1992). The impact of humor in advertising: A review. Journal of Advertising, 27(4), 35–59.

Weisenberg, M., Raz, T, & Hener, T. (1998). The influence of film-induced mood on pain perception. Pain, 7(5(3), 365–375.

Weisenberg, M., Tepper, L, & Schwarzwald, J. (1995). Humor as a cognitive technique for increasing pain tolerance. Pain, 63(2), 207–212.

Weisfeld, G. E. (1993). The adaptive value of humor and laughter. Ethology & Sociobiology, 14(2), 141–169.

White, S., & Camarena, P. (1989). Laughter as a stress reducer in small groups. Humor: International Journal of Humor Research, 2(1), 73–79.

White, S., & Winzelberg, A. (1992). Laughter and stress. Humor: International Journal of Humor Research, 5(4), 343–355.

Whitney, I., & Smith, P. K. (1993). A survey of the nature and extent of bullying in junior/middle and secondary schools. Educational Research, 35(1), 3–25.

Whitt, J. K., & Prentice, N. M. (1977). Cognitive processes in the development of children's enjoyment and comprehension of joking riddles. Developmental Psychology, 13(2), 129–136.

Wickberg, D. (1998). The senses of humor: Self and laughter in modern America. Ithaca, NY: Cornell University Press.

Wicker, F. W. (1985). A rhetorical look at humor as creativity. Journal of Creative Behavior, 19(3), 175–184.

Wicker, F. W, Barron, W. L., & Willis, A. C. (1980). Disparagement humor: Dispositions and resolutions. Journal of Personality & Social Psychology, 39(4), 701–709.

Wicker, F. W, Thorelli, I. M., Barron, W. L., & Ponder, M. R. (1981). Relationships among affective and cognitive factors in humor. Journal of Research in Personality, 15(3), 359–370.

Wild, B., Rodden, F. A., Grodd, W, & Ruch, W (2003). Neural correlates of laughter and humour. Brain, 126(10), 2121–2138.

Williams, R. B., Haney, T. L., Lee, K. L., Kong, Y. H., Blumenthal, J. A., & Whalen, R. E. (1980). Type A behavior, hostility, and coronary atherosclerosis. Psychosomatic Medicine, 42(6), 539–549.

Wilson, D. W, & Molleston, J. L. (1981). Effects of sex and type of humor on humor appreciation. Journal of Personality Assessment, 45(1), 90–96.

Wilson, G. D., & Patterson, J. R. (1969). Conservatism as a predictor of humor preferences. Journal of Consulting & Clinical Psychology, 33(3), 271–274.

Wilson, G. D., Rust, J., & Kasriel, J. (1977). Genetic and family origins of humor preferences: A twin study. Psychological Reports, 41(2), 659–660.

Wilson, W. (1975). Sex differences in response to obscenities and bawdy humor. Psychological Reports, 37(3, Pt 2), 1074.

Winner, E., & Leekam, S. (1991). Distinguishing irony from deception: Understanding the speaker's second-order intention. British Journal of Developmental Psychology, 9(2), 257–270.

Winner, E., Windmueller, G., Rosenblatt, E., Bosco, L., Best, E., & Gardner, H. (1987). Making sense of literal and nonliteral falsehood. Metaphor & Symbolic Activity, 2(1), 13–32.

Witztum, E., Briskin, S., & Lerner, V. (1999). The use of humor with chronic schizophrenic patients. Journal of Contemporary Psychotherapy, 29(5), 223–234.

Wolfenstein, M. (1954). Children's humor: A psychological analysis. Glencoe, IL: The Free Press.

Wolff, H. A., Smith, C. E., & Murray, H. A. (1934). The psychology of humor. Journal of Abnormal & Social Psychology, 28, 341–365.

Wyer, R. S. (2004). Social comprehension and judgment: The role of situation models, narratives, and implicit theories. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Wyer, R. S., & Collins, J. E. (1992). A theory of humor elicitation. Psychological Review, 99(4), 663–688.

Yalisove, D. (1978). The effect of riddle structure on children's comprehension of riddles. Developmental Psychology, 14(2), 173–180.

Yarnold, J. K., & Berkeley, M. H. (1954). An analysis of the Cattell-Luborsky Humor Test into homogeneous scales. Journal of Abnormal & Social Psychology, 49, 543–546.

Yip, J. A., & Martin, R. A. (in press). Sense of humor, emotional intelligence, and social competence. Journal of Research in Personality.

Yoshino, S., Fujimori, J., & Kohda, M. (1996). Effects of mirthful laughter on neuroendocrine and immune systems in patients with rheumatoid arthritis [letter]. Journal of Rheumatology, 23, 793–794.

Yovetich, N. A., Dale, J. A., & Hudak, M. A. (1990). Benefits of humor in reduction of threat-induced anxiety. Psychological Reports, 65(1), 51–58.

Yukl, G., & Lepsinger, R. (1990). Preliminary report on validation of the Management Practices Survey. In K. E. Clark & M. B. Clark (Eds.), Measures of leadership (pp. 223–237). West Orange, NJ.: Leadership Library of America.

Zajdman, A. (1995). Humorous face-threatening acts: Humor as strategy. Journal of Pragmatics, 23(1), 325–339.

Zeilig, G., Drubach, D. A., Katz-Zeilig, M., & Karatinos, J. (1996). Pathological laughter and crying in patients with closed traumatic brain injury. Brain Injury, 10(8), 591–597.

Ziegler, V, Boardman, G., & Thomas, M. D. (1985). Humor, leadership, and school climate. Clearing House, 58, 346–348.

Zigler, E., Levine, J., & Gould, L. (1966). Cognitive processes in the development of children's appreciation of humor. Child Development, 370), 507–518.

Zigler, E., Levine, J., & Gould, L. (1967). Cognitive challenge as a factor in children's humor appreciation. Journal of Personality & Social Psychology, 6(3), 332–336.

Zillmann, D., & Bryant, J. (1974). Retaliatory equity as a factor in humor appreciation. Journal of Experimental Social Psychology, 10(5), 480–488.

Zillmann, D., & Bryant, J. (1980). Misattribution theory of tendentious humor. Journal of Experimental Social Psychology, 16(2), 146–160.

Zillmann, D., Bryant, J., & Cantor, J. R. (1974). Brutality of assault in political cartoons affecting humor appreciation. Journal of Research in Personality, 7(4), 334–345.

Zillmann, D., & Cantor, J. R. (1972). Directionality of transitory dominance as a communication variable affecting humor appreciation. Journal of Personality & Social Psychology, 24(2), 191–198.

Zillmann, D., & Cantor, J. R. (1976). A disposition theory of humour and mirth. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), Humor and laughter: Theory, research, and applications (pp. 93–115). London: John Wiley & Sons.

Zillmann, D., et al. (1980). Acquisition of information from educational television programs as a function of differently paced humorous inserts. Journal of Educational Psychology, 72(2), 170–180.

Zillmann, D., Masland, J. L., Weaver, J. B., Lacey, L. A., Jacobs, N. E., Dow, J. H., et al. (1984). Effects of humorous distortions on children's learning from educational television. Journal of Educational Psychology, 76(5), 802–812.

Zillmann, D., Rockwell, S., Schweitzer, K., & Sundar, S. S. (1993). Does humor facilitate coping with physical discomfort? Motivation & Emotion, 17(1), 1–21.

Ziv, A. (1976). Facilitating effects of humor on creativity. Journal of Educational Psychology, 68(3), 318–322.

Ziv, A. (1980). Humor and creativity. Creative Child & Adult Quarterly, 5(3), 159–170.

Ziv, A. (1981). The self concept of adolescent humorists. Journal of Adolescence, 4(2), 187–197.

Ziv, A. (1984). Personality and sense of humor. New York: Springer.

Ziv, A. (1988a). Humor's role in married life. Humor: International Journal of Humor Research, 7(3), 223–229.

Ziv, A. (1988b). Teaching and learning with humor: Experiment and replication. Journal of Experimental Education, 57(1), 5–15.

Ziv, A., & Gadish, O. (1989). Humor and marital satisfaction. Journal of Social Psychology, 129(6), 759–768.

Ziv, A., & Gadish, O. (1990). The disinhibiting effects of humor: Aggressive and affective responses. Humor: International Journal of Humor Research, 3(3), 247–257.

Zwerling, I. (1955). The favorite joke in diagnostic and therapeutic interviewing. Psychoanalytic Quarterly, 24, 104–114.

Zweyer, K., Velker, B., & Ruch, W. (2004). Do cheerfulness, exhilaration, and humor production moderate pain tolerance? A FACS study. Humor: International Journal of Humor Research, 17(1–2), 85–119.

Род Мартин

Психология юмора

Перевел с английского С. Комаров

Заведующий редакцией	*П. Алесов*
Ведущий редактор	*Т. Середова*
Научный редактор	*Л. Куликов*
Выпускающий редактор	*Е. Егерева*
Литературный редактор	*Е. Павлова*
Художественный редактор	*А. Татарко*
Корректоры	*М. Одинокова, Н. Соломина*
Верстка	*Е. Егерева*

Подписано в печать 10.07.08. Формат 70 × 100/16. Усл. п. л. 38,7. Тираж 3000. Заказ 10357

ООО «Питер Пресс», 198206, Санкт-Петербург, Петергофское шоссе, д. 73, лит. А29.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2;
95 3005 — литература учебная.

Отпечатано по технологии CtP в ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького.

197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., д. 15.

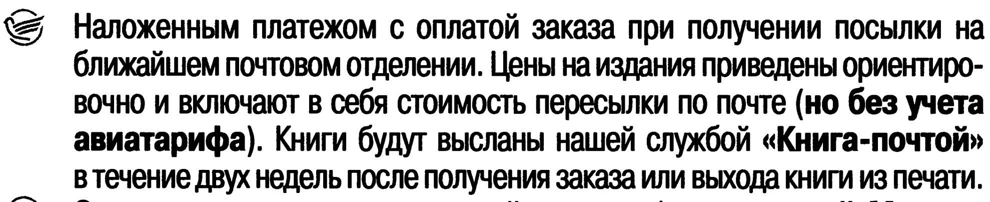
КНИГА-ПОЧТОЙ



ЗАКАЗАТЬ КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «ПИТЕР» МОЖНО ЛЮБЫМ УДОБНЫМ ДЛЯ ВАС СПОСОБОМ:

- по телефону: **(812) 703-73-74;**
- по электронному адресу: **postbook@piter.com;**
- на нашем сервере: **www.piter.com;**
- по почте: **197198, Санкт-Петербург, а/я 619, ЗАО «Питер Пост».**

ВЫ МОЖЕТЕ ВЫБРАТЬ ОДИН ИЗ ДВУХ СПОСОБОВ ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ ИЗДАНИЙ:



- Наложенным платежом с оплатой заказа при получении посылки на ближайшем почтовом отделении. Цены на издания приведены ориентировочно и включают в себя стоимость пересылки по почте (**но без учета авиатарифа**). Книги будут высланы нашей службой **«Книга-почтой»** в течение двух недель после получения заказа или выхода книги из печати.
- Оплата наличными при курьерской доставке (**для жителей Москвы и Санкт-Петербурга**). Курьер доставит заказ по указанному адресу в удобное для вас время в течение трех дней.

ПРИ ОФОРМЛЕНИИ ЗАКАЗА УКАЖИТЕ:

- фамилию, имя, отчество, телефон, факс, e-mail;
- почтовый индекс, регион, район, населенный пункт, улицу, дом, корпус, квартиру;
- название книги, автора, код, количество заказываемых экземпляров.

Вы можете заказать бесплатный журнал «Клуб Профессионал»

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
ПИТЕР®
WWW.PITER.COM